

DIFICULTADES EN LA COMUNICACIÓN

PRINCIPALES BACHES DE COMUNICACIÓN

-¿Por qué no hablamos?

Aquí están los principales laberintos de la comunicación en los que la mayoría de las parejas se atascan y la forma de desenredarlos:

1. Tu hablas, pero él no escucha

-El modelo: Empiezas a contarle tu rollo y ves que el otro está en las nubes, hojeando el periódico o absorto en la televisión. Él piensa “ya sé lo que me va a decir”, así es que cuando ella empieza a hablar es como si chocara con una pared de cemento...Llega un momento en que sólo tienes que levantar una ceja para que él se cierre en banda.

La queja que con mayor frecuencia manifiestan las mujeres acerca de los hombres es la de que éstos no escuchan: en este caso la comunicación se pierde, no llega a ninguna parte y las parejas se pueden meter en verdaderos problemas.

-Por qué ocurre: John Gray cree que los hombres y mujeres hablamos diferentes lenguajes (lo que expone ampliamente en su best-seller “Los hombres son de Marte y las mujeres, de Venus). Según Gray, todos los hombres se meten en su “cueva” para resolver los problemas ellos solos. Las mujeres, en cambio, necesitan hablar abiertamente de sus problemas y ahí surge la dificultad... La mujer encuentra alivio en el hecho de hablar, no tiene interés inmediato en hallar soluciones a sus problemas, sino que busca más bien alivio en el hecho de contarlos y verse comprendida. Así, disipa su ansiedad.

-Cómo se resuelve: Saber escuchar constituye el 98 por 100 de una buena comunicación. Escuchar es saber ponerse en el lugar del otro, entender sus sentimientos, lo cual no quiere decir compartir, ni estar de acuerdo. **Se podría decir que en una relación de pareja, una persona que se siente habitualmente escuchada, se siente querida.**

Los hombres deben recordar que las mujeres hablan de sus problemas porque necesitan manifestar sus sentimientos y no para conseguir soluciones. Limitándose a escucharlas con solidaridad y comprensión les proporcionan un alivio y satisfacción tremendas. Pídele por favor 5 minutos de atención completa y dile: “solo quiero que me escuches sin interrumpir y sin intentar arreglar nada” Probablemente verás como a los 3 o 4 minutos ya has podido expresar lo que le querías decir y él puede volver a su periódico o TV.

2. Ataque y defensa:

-Eya haso: Cuando una conversación empieza del siguiente modo: “nunca haces esto o lo otro...” es percibido como una crítica o incluso un ataque en toda regla y la otra persona tiende a defenderse, atacando a su vez: “pues tú eres un desordenado, así que no sé como te atreves a hablar...”. Es un círculo vicioso que no se detiene, hasta que uno de los dos se cansa o cede.

-Cómo ocurre: En general, la gente que sigue este modelo de comunicación y tiende a atacar siempre suelen tener una autoestima baja, porque les han educado en un estilo crítico que los ha llevado a pensar que no valen mucho y en el fondo, aunque no les gusta, piensan que la única forma de que les hagan caso es atacar. Junta a dos personas de este estilo y tendrás una guerra.

-Cómo se resuelve: Tenemos que aprender la forma de comunicar sentimientos difíciles: cuando estamos disgustados, decepcionados, frustrados o airados nos resulta difícil comunicarnos de manera afectuosa. En un momento así, las mujeres, sobre todo, tienden a acusar sin darse cuenta a los hombres y a hacerles sentir culpables por sus acciones. A él le resulta difícil, cuando surgen los sentimientos negativos, hablar de manera cariñosa, comprensiva y respetuosa... Pero, afortunadamente, existen otras alternativas. Las mujeres pueden aprender a expresar sus sentimientos sin que parezcan acusaciones. Otra posibilidad: en lugar de manifestar oralmente tus sentimientos a la pareja, puedes escribirle una carta. Esto te permitirá oír tus propios sentimientos sin temor a herir a tu pareja. Además, escribiendo nuestras propias emociones negativas podemos aligerar su intensidad.

Y si eres la que te defiendes, un buen truco es mostrarte de acuerdo: “Tienes razón, se me olvidó echarte la carta”. No hay mucho que pueda responder a esto.

3. Siempre me está criticando

-El modelo: Siempre te está diciendo todo lo que has hecho mal y nunca oyes un elogio de su boca, aunque sabes que te los mereces. Estás harta de oír reproches todo el día y te encuentras un poco deprimida y muy desmotivada. ¿Para qué voy a esforzarme en hacer las cosas bien? Total haba lo que haga, siempre va a encontrar algún error así es que paso y las haré de cualquier forma.

-Por qué ocurre: La incidencia en lo negativo es otro tipo de comunicación equivocada que hace que las relaciones no sean todo lo fluidas que debieran. Todos tenemos la experiencia de parejas que se pasan continuamente reprochándole cosas al otro. Esto puede llegar a provocar en los que sufren, además de una falta de motivación para hacer las cosas bien, incluso defectos que no tienen. Como falta de naturalidad, de sinceridad o inseguridad. O lo que es peor, falta de comunicación... **En la vida de la pareja el tema es importante, por que no valorar las cualidades de la persona que convive con nosotros puede llevar al aburrimiento, a la desmotivación,** etc. Además es una falta de sentido común: ¡se los puede valorar otro!

-Cómo se resuelve: Hay personas que tienen un carácter hipercrítico y se pasan la vida corrigiendo y no se dan cuenta de que lo hacen. Pero para conseguir una relación feliz, hay que evitar por todos los medios focalizar la relación con la otra persona en lo que tiene de negativo, que siempre es mucho menos que lo que tiene de positivo (lo que ocurre es que esto último lo da por hecho). Además a la otra persona hay que quererla con sus defectos porque los tiene. Esto no quiere decir que no se deba corregir, pero corregir no es reprochar; corregir es ayudar.

Si tú eres la persona que critica, piensa lo siguiente: experimenta durante una semana cuantas veces le dices algo negativo a tu pareja y a la siguiente semana, muérdete la lengua antes de empezar otra vez. Puede llevar varios meses revertir esta comunicación negativa, pero cualquier cambio puede variar todo el modelo.

4. Tú protestas, él escucha, promete... nada cambia.

-El modelo: Uno de los dos – generalmente él- parece escuchar atentamente y tomar nota de lo que el otro dice. No se enfrenta, siempre dice sí a todo. Pero ello nunca se traduce en una acción concreta, lo que es tan frustrante como que no te escuchen en absoluto.

-¿Cómo ocurre? O bien le estás pidiendo a tu pareja algo que no puede cambiar o él no te está tomando en serio. Estamos otra vez ante el mismo problema: saber escuchar. **Quizá esta sea una de las razones por la cual personas que viven juntas son perfectas desconocidos. No se escuchan.** Y no se trata únicamente de limitarse a oír. La mayoría de las conversaciones son dos monólogos. La tendencia es que cada uno vaya a lo suyo, con la apariencia de seguir a al otro, pero en realidad con la cabeza fija en sus propios argumentos.

-Cómo se resuelve: Si no consigues que nunca haga aquello que tu le pides, asegúrate que se hace de otro modo. A lo mejor es preciso contratar a otra persona. Cuando el o ella te diga: “Pero, si ya te dije, que lo haría” mírale directamente a los ojos y responde: “Como obviamente no lo ibas a hacer lo he arreglado yo misma.” Nada de reproches ni peleas. Y cuando él compruebe el resultado de su negligencia repercute en su cuenta bancaria, se lo pensará dos veces y puede que, aunque no sea inmediatamente, las cosas vayan cambiando.

5. Siempre la misma discusión

-El modelo: Manuel dirige una compañía multinacional y Susana es una periodista freelance. Aparte del hecho de que apenas tienen tiempo de charlar, sus vidas de trabajo han generado un problema que surge una y otra vez: “Él me pone a mí y a los niños en último lugar”, dice Susana y eso me preocupa. Siempre tenemos esta misma discusión una vez al día, a la semana al mes, pero nada cambia y no llegamos a ninguna parte.

¿Cómo ocurre?: Como nunca se acaba de resolver el problema, no conseguís salir de ahí. Con cada nueva discusión volvéis a retomar el argumento abandonado y seguramente cada vez con más acritud y peores palabras.

-Cómo se resuelve: En este caso, está claro que entre los dos no lográis resolver el problema. En este caso es posible que necesitéis ayuda de fuera de un psicólogo o consejero matrimonial que os ayude a ser objetivos y expresar vuestros sentimientos sin pasión y a llegar a una solución conjunta o, por lo menos a aceptar la situación si es imposible cambiarla.

6. Ella piensa que le tengo que leer el pensamiento...

-El modelo: Hay algo que te está reconcomiendo por dentro, pero nunca lo dices. Es demasiado privado y doloroso. Además, te da miedo de que

Si pides lo que desees, le causarás algún conflicto o malestar a tu pareja. Pero, aunque tu petición cree un problema, casi con toda seguridad se trata de algo que debía salir a la luz y que es necesario resolver, para que la bola no se vaya haciendo cada vez más grande.

-¿Cómo ocurre?: Este modelo autodestructivo es bastante habitual en el terreno de la sexualidad, ya que es un tema en que se teme ofender a tu marido o mujer si le dices que no es un buen amante o no te deja satisfecha... Además, debido a su psicología, las mujeres cometen el error de creer que no tienen que pedir apoyo. Sienten de manera intuitiva las necesidades de los demás y por ello esperan que los hombres van a hacer lo mismo. La mujer supone que, si su exige que el hombre prevea sus necesidades y le ofrezca su apoyo sin que ella se lo pida. Pero, este modo de ver las relaciones no funciona con los hombres, ya que ellos no se sienten instintivamente motivados a ofrecer su apoyo; necesitan que se lo pidan.

-Cómo resolverlo: Hablando se entiende la gente y hay que coger el toro por los cuernos. Es esencial que aprendas a pedir lo que desees en tu relación porque tu marido (o mujer) no puede leer tu pensamiento y, de lo contrario, se convierte en un elemento distanciador, un muro entre vosotros. Lo importante es cómo hacerlo expresando tus sentimientos con delicadeza sin atacar o herir: Por ejemplo, “me encantaría que dedicáramos más tiempo a los preliminares cuando hacemos el amor” es mil veces mejor que: “Estoy hasta al gorro de que nunca esperes a que yo esté preparada.” En momentos de calma y sosiego, comentad vuestros deseos secretos, necesidades, anhelos... La buena compenetración sexual está basada en una buena comunicación.

7. El don de la oportunidad

-El modelo: Necesitas hablar urgentemente con él y cuanto entra por la puerta de casa, cansado de una dura jornada de trabajo, les sueltas toda la retahíla de problemas sin dejarle ni quitarse el abrigo ni lavarse las manos: tu jefe te ha echado una bronca por algo que no es culpa tuya, tu segundo hijo ha sacado 5 suspensos, ha llamado su madre que quiere consultarle una duda...Él o ella se aturulla, incapaz de procesar tanta información e n un instante, se enfada y contesta de malos modos.

-¿Cómo ocurre? Podríamos definir la comunicación también como el arte de interpretar el sentimiento ajeno, conociendo su estado de ánimo y decir lo que debemos en el momento oportuno. Por eso, la mala comunicación no se limita solo a no saber explicar las cosas, sino a no saber decirlas oportunamente. Por ejemplo, una de las causas que impiden una buena comunicación es la precipitación. Caer en una especie de *aquí te pillo, aquí te mato*.

-¿Cómo se resuelve?: La precipitación está en la base de muchos disgustos e incluso injusticias con el otro Hay que tener un dominio de sí mismo y buscar el momento apropiado aprovechando *los momentos receptivos de la otra persona* ...Por eso, déjale que se siente, se relaje y, al cabo de un rato, empieza a comunicarle tus sentimientos, empezando primero, si es posible, por las cuestiones más agradables y dejando lo peor para el final. Y si ves que ese día está deprimido o de especial mal humor, considera, la posibilidad de esperar al día siguiente para exponerle tus problemas, siempre que no haya algo urgente que deba resolver inmediatamente.

8. ¿Por qué ellos no cuentan nunca nada de lo que les pasa?

-El modelo: Siempre que viene del trabajo, de una cena o viaje, cuando le pregunto, ¿qué tal le ha ido? Me contesta con monosílabos. Le tengo que sacar la información con sacacorchos y al final acaba enfurruñándose. Además, aunque yo sé que me quiere, ya nunca me lo dice...Desde que nos casamos cada vez tiene menos detalles conmigo”

-¿Cómo ocurre? Las mujeres y los hombres no suelen ser conscientes de que tienen necesidades emocionales diferentes. Debido a ello, no saben por instinto cómo apoyarse mutuamente y el resultado es que ambos terminan insatisfechos y resentidos. La verdad es que ambos dan amor pero no en la manera deseada. Por ejemplo, la mujer cree que está dando amor cuando hace un montón de preguntas atentas o muestra preocupación. Esto puede fastidiar mucho al hombre, y es posible que empiece a sentirse controlado y a ansiar espacio. A su vez, la mujer se siente confundida porque, si él le brindara este tipo de apoyo, ella lo apreciaría.

-Cómo se resuelve: Procura no agobiarle con preguntas y la información irá fluyendo lentamente. Recuerda que él prefiere “rumiar” primero sus pensamientos y no necesita expresarlos tan abiertamente como tú. Cuando llega el momento oportuno comenzará a hablar. Si lo que deseas es simplemente cotillear, una buena alternativa es llamar a alguna amiga tuya que haya ido a la misma cena o boda para que te ponga al día.... Eso sí, anímale a que de vez en cuando se muestre más expresivo y te diga que te quiere. Explícale cuanto te gusta oír esas palabras y seguro que intenta complacerte...aunque solo sea de vez en cuando.