



En pareja

Decir o no decir

¿Compartir nuestra vida con alguien significa compartirlo absolutamente todo? ¿Dónde están los límites de nuestra parcela de intimidad? **Guía para no perderse en la comunicación a dos.**

Hemos decidido compartir nuestra vida con él o con ella, pero ¿eso significa compartirlo todo, hasta nuestros secretos más íntimos?, ¿eso implica mostrarnos sin ninguna reserva, decir todo lo que se nos pase por la cabeza en un abuso de confianza o no tener ningún rincón exclusivo para nosotros, para nuestra más estricta intimidad?

De la mano de Mila Cahue, psicóloga clínica, repasamos los pilares que no deben faltar para que la comunicación entre la pareja funcione, y elaboramos una guía con respuestas a las preguntas claves: qué decirnos, cuándo, dónde y, lo más importante, cómo. Sacamos una primera conclusión, con respeto y con cariño: el camino en común es mucho más sencillo.

Daniel Jiménez

Los pilares clave

Entender, aceptar y compartir. Dejar atrás el mal carácter y las malas formas, propias de los niños mal criados, y si se está molesto con algo, no ofender. A la persona con la que convivimos, por mucho que nos esté alterando, la tenemos que tratar con muchísimo respeto; en cuanto se pierde, la relación no funciona. Querer es cuidar, y eso es lo que refuerza los lazos entre dos personas.

No huir de temas como dinero, tiempo libre, amigos o trabajo porque si chocamos en algo innegociable la pareja no va a ir bien.

Cuando hay desacuerdos, es importante **buscar el beneficio mutuo**. Las reglas deben ser bidireccionales, claras y de común acuerdo. No tienen que ser matemáticamente justas, sino que satisfagan a ambas partes.

En el caso de parejas que llevan poco tiempo, **saber qué queremos**, por qué y para qué estamos eligiéndonos y si ambos estamos de acuerdo. Decidir cuándo y cómo vamos a estar juntos y qué proyectos tenemos al menos a medio plazo.

dossier ¿hay que decirlo todo?



Qué **SÍ** contar

Presente. Una vez establecida una pareja, se debería de hablar al menos un 99 por ciento de las cosas. El uno por ciento restante es la parte estrictamente personal en la que entran pensamientos tipo: "Hoy no aguanto a mi pareja ni a mí mismo". Hay que saber distinguir bien entre lo que forma parte de la privacidad de cada uno, de los procesos personales de cada uno, del resto de las cosas. Una buena relación de pareja parte de la base de que ambos miembros son honestos consigo mismos. Una vez que decidimos convivir con una persona es bueno contar cuanto más mejor porque entonces la información está más clara y los dos saben a qué atenerse.

Conflictos. Hay que hablarlos porque es la mejor forma de evitar el conflicto y de que surjan los futuros reproches. Huir de la conversación, del centro de discusión, y no solucionarlo sólo conseguirá retrasar el problema, que terminará surgiendo, y seguramente ampliado. En pareja, lo más

importante es que siempre estén las cosas claras. Los principales temas por los que las parejas discuten son el tiempo, el espacio, el ocio y el dinero.

Familia política y amigos. La familia política suele ser también una gran fuente de conflictos. En estos casos, la recomendación es que si surge un problema con la familia del otro miembro, la pareja lo hable y sea el más cercano el que traslade su decisión a la familia, pero siempre de acuerdo con su pareja. El hogar de cada persona es su altar y hay que respetarlo; en ese hogar es donde está la familia que en común han decidido crear. Otro tema que puede ser conflictivo son los amigos. Si no nos cae bien un amigo o amiga de la pareja lo mejor es ser sincero con él/ella y decirle: "Ese amigo no me cae bien, cuando vayas a quedar con él simplemente nos ponemos de acuerdo y así yo me organizo otro plan". Lo más importante es que la comunicación fluya constantemente.

LAS VERDADES
EN LAS QUE
SE OBTIENE MÁS
PERJUICIO QUE
BENEFICIO NO
SON NECESARIAS,
SIEMPRE QUE
SEAMOS HONESTOS
CON NOSOTROS Y
RESPECTUOSOS CON
NUESTRA PAREJA

Cómo

Los conflictos son inevitables en la convivencia, pero lo principal es saber cómo actuar en cada momento sin faltar al respeto. Cuando surge una discusión, no vale decir todo lo que se pase por la cabeza. La clave es pararse a **pensar qué nos está molestando**, hablarlo y encontrar una solución, pero sin insultos ni reproches. Mitos como cómo dejar la taza del baño o si se recoge la mesa tras la comida o no son fuente de conflicto: por qué no hablarlo y decidir cómo actuar. El objetivo es ponerse de acuerdo de forma en que los dos salgan beneficiados. La pareja tiene que ser un equipo.

Dónde

El coche es uno de los lugares menos adecuados para hablar porque cada uno mira hacia adelante, sin percibir la comunicación no verbal. La cama tampoco es buen sitio, estamos cansados y no procesamos bien la información. Hay que **comunicarse siempre cara a cara**, mirándose. Cuanto más clara y fluida sea la comunicación mejor será, aunque sea para decir algo violento, pero siempre con cariño y respeto. Un buen momento para hablar es paseando, porque se va bombeando la sangre, llega bien a la cabeza y las ideas fluyen bien. Además, haciendo una actividad, se maneja mejor el enfado.