

‘Mi pareja y yo no nos comunicamos’

Aunque en general se pueda pensar que la falta de comunicación en la pareja se debe a muchos factores, como son el estrés, el cansancio, la falta de tiempo, etc., la realidad es que cuando alguien no se comunica es sólo por dos motivos:

- Porque cree que la otra persona no va a comprenderle.
- Por que no siente suficiente interés por la otra persona

Cuando lo que decimos es rechazado o menospreciado por la pareja, se nos van quitando las ganas de comunicarnos con esa persona, es decir de compartir con ella nuestros deseos, esperanzas, alegrías, inquietudes, preocupaciones o tristezas. Si la comunicación ha existido y de pronto empezamos a sentir que algo ha cambiado, que se ha creado un silencio entre los dos, es conveniente prestar atención a qué circunstancias se produjeron cuando empezó a crearse dicho silencio.

Quizás hay heridas que curar, malentendidos que aclarar... Estas cosas conviene resolverlas en el momento que suceden y no dejar que pase el tiempo, pensando que la otra persona ‘se olvidará’ y que ‘es mejor callar y evitar conflictos’. Es necesario tener generosidad, comprensión y capacidad para pedir disculpas y recapacitar sobre un comportamiento negativo con la pareja, para evitar repetirlo.

Si somos nosotros los ofendidos, si somos nosotros los que estamos cerrándonos a esta comunicación, conviene que nos demos cuenta de que esta actitud no nos llevará a nada constructivo en caso de que queramos seguir con nuestra pareja. Quizás exponer lo que nos ha dolido o molestado puede llevar a la otra persona a comprendernos mejor y, con nuestro perdón, y la nueva oportunidad, podremos dar un paso más en la relación.

A veces, la situación requiere la ayuda externa de un profesional terapeuta, con el fin de facilitar el proceso de reencuentro de ambas partes.

Por otro lado, la falta de comunicación, como ya se ha mencionado, también pudiera ser debida a la falta de interés de una o de las dos personas. En ese caso, es conveniente considerar la separación de alguien a quien no queremos o que no nos quiere, y darnos o darle la oportunidad de conocer a otra persona que sí sepa apreciarnos o apreciarle.

Cuando no hay comunicación, no hay felicidad en la pareja, no está la alegría de estar juntos. El silencio más grande es el de la falta de gestos y miradas de cariño y complicidad entre los dos.

Mantener o recuperar el interés y la alegría de estar juntos y, por tanto, la comunicación con la pareja es algo que conviene aprender y desarrollar.

En este sentido, junto con lo ya comentado más arriba, será bueno tener en cuenta los siguientes consejos:

- Escuchar al otro. La única forma de conocer a alguien es aprender a escucharle. Escucharle incluso cuando se queja, o dice que algo no le gusta, ya que si se tiene eso en cuenta se puede evitar darle malos ratos y, de la misma forma, sabiendo qué cosas le hacen feliz, se tiene el poder de darle sorpresas y alegrías.
- Hacer cosas juntos con las que los dos lo pasen muy bien. Buscar aficiones o actividades en las que coincidan.
- Ser responsable de la propia felicidad y bienestar. No esperar que sea el otro quien cargue con la responsabilidad de hacer feliz a su pareja.
- Mostrar apoyo a la otra persona. Mostrarle que se está a su lado, que se confía en ella y en su capacidad para lograr lo que se propone.
- Resolver los conflictos cuando los dos quieren cosas diferentes, con acuerdos en los que los dos se sientan beneficiados, mirando que ninguno sienta que no se le tiene en cuenta.
- Todos los días hacer pequeños gestos de cariño y consideración, como de pasada, en las cosas más sencillas.

Isabel Solanich

Tel. 676 698 529

consulta@tubienestapersonal.com

www.tubienestapersonal.com