

# PROBLEMA: PELEAS DE PAREJA

**Tema: Salud: Salud Emocional**

**Fecha: Marzo de 2006**

Muchos de los sufrimientos que se viven cuando se tiene novio o novia vienen por lo diferentes que somos unos de otros y por la incapacidad que tenemos de entendernos entre nosotros. En la comunicación existe el llamado fenómeno de la **degradación**, que consiste en que de lo que tenemos en la cabeza a lo que acaba estando en la cabeza del otro va mucha distancia, pues de lo que yo pienso se pasa a lo que yo quiero decir, de ahí a lo que se sabe decir, de ahí a lo que se dice, de esto a lo que se escucha, después a lo que se interpreta y luego a lo que se retiene. Por lo que en muchas ocasiones el que habla se queda con la sensación de no haber sido entendido y el que escucha en la mayoría de las ocasiones da más importancia a cómo le dicen las cosas que a lo qué le dicen.

Por todo ello hemos de prestar especial atención a cómo es nuestro lenguaje y nuestra forma de expresarnos.

- En primer lugar, si queremos crear un ambiente para que nuestra pareja esté receptiva y nos escuche, hemos de expresar también las cosas buenas que nos gustan de ella, no sólo reprochar lo que no nos gusta. Por ejemplo: me gusta mucho esto de tí, pero no me siento bien cuando haces...
- En segundo lugar, necesitamos aprender a negociar con nuestra pareja, cada uno de los dos puede expresar abiertamente lo que le gustaría que su pareja cambiara, utilizando siempre un lenguaje concreto y positivo, Por ejemplo: me gustaría que me dieras un beso cada vez que me ves, en vez de decir es que no eres nada cariñoso/a conmigo.
- En tercer lugar, cuando los dos hayáis puesto sobre la mesa todo lo que os pedís, (podéis escribir una lista) cada uno lee la lista que ha escrito su pareja y numera las cosas que le pide desde la que más le costaría cambiar. Por ejemplo: a esa le daría una puntuación 10 hasta la que menos le costaría, que le daría un 1. A continuación intercambias peticiones que tengan el mismo valor, lo más importante es que ninguno de los dos sienta que pierde o que pone más que el otro.

Es importante el lenguaje que utilicemos para no crear en nuestra pareja actitudes de rechazo o autodefensa. Si nosotros juzgamos y decimos "esto está mal" o "te has portado mal" lo mas probable es que el otro se defienda, pero si decimos "esto a mí no me ha gustado" o "con esto que has hecho yo no me he sentido bien", la actitud del que nos escucha será menos agresiva y abierta al dialogo.

**Elena Múgica y Rosana Bellosta**, psicólogas de la Asesoría Psicológica CIPAJ/Universidad.