



Discusiones en pareja

Todos preferimos los besos y abrazos, a las discusiones. Sin embargo, cuando llega el momento de disentir y confrontar, la situación es muy incómoda para ambos lados.

Algo importante de aclarar es que, el tener una discusión con la pareja no es algo malo. El amor hace que los estados emocionales se magnifiquen, por lo que el impacto de un hecho, que pudiera ser aparentemente banal, se hace mucho más potente que cualquier otra situación si fuera con un amigo o familia.

Discutir de vez en cuando es normal y necesario porque sirve para acercar posturas y avanzar en la relación. Si no se discute nunca, puede ser que alguno de los dos se sienta inseguro y no se atreva a expresar su opinión, lo que no es sano. Y si son frecuentes y violentas, hay un grave problema.

Pero para que esos conflictos sirvan realmente para mejorar la relación, es imprescindible saber cómo gestionar las discusiones de pareja, de modo que se llegue a acuerdos y reduzcan las diferencias.

TIPS

Cuida tu reacción.

Muchas veces el problema no es el tema que se está hablando en sí, sino cómo reaccionamos a lo que oímos y decimos. La pelea se desata cuando nuestra actitud o tono busca 'ganarle' al otro o tener siempre la razón.

Así que presta atención a las palabras, gestos y la manera de expresar lo que piensas y sientes.

Respeto.

Y este punto involucra 3 aspectos: escuchar sin interrumpir, hablar sin ofender y pedir respeto a la otra persona en caso de que la discusión este entrando en un terreno acalorado. Recuerda que el discutir no involucra el hablar en todos elevados, ofender a la otra persona ni incurrir a contacto físico agresivo.

Trata a la otra persona como te gustaría ser tratado.



Hablen sin estar enojados.

Muchas veces no nos tomamos unos minutos para tranquilizarnos y hablar 'como personas civilizadas'. Busquen el momento ideal para hablar de ciertos temas que pueden generar problemas.

No señales ni generalices.

Por ello es muy importante no tomarse todo tan personal. Nada de 'todo es culpa mía' o 'siempre quieres tener la razón', ya que estas palabras calan muy hondo en sus emociones.

No discutan en la habitación

Ese ambiente debería ser como un santuario, algo sagrado, donde todo es felicidad, amor y complicidad. Busquen otro sitio para limar sus diferencias y que sea el momento ideal para hacerlo. Puede ser la cocina, el coche, una cafetería o la terraza sin compañía de otras personas.





Discutir bien es una cuestión de inteligencia comunicativa, pero también de autocontrol. Si a estos ingredientes les añadimos el amor, una discusión no tiene que transformarse en una guerra que haga temblar los cimientos de la pareja.

Bibliografía

- Capafóns, J.I. y C.D. Sosa (2015). Relaciones de pareja y habilidades sociales: el respeto interpersonales. *Psicología Conductual*, 23(1), 25-34. https://www.behavioralpsycho.com/wp-content/uploads/2018/10/02.Capafons_23-1oa.pdf
- Díaz Morfa, J. *Prevención de los conflictos de pareja*. Editorial Desclee de Brouwer
- Lavner, J. A., Karney, B. R., & Bradbury, T. N. (2016). Does Couples' Communication Predict Marital Satisfaction, or Does Marital Satisfaction Predict Communication?. *Journal of marriage and the family*, 78(3), 680–694 <https://doi.org/10.1111/jomf.12301>



LOCKTON[®]

UNCOMMONLY INDEPENDENT