Rosa Sanz Cortés
Formadora y educadora afectivo sexual

"Tenemos que hablar...":

Claves para comunicarnos bien con nuestra pareja

Uno de los problemas más frecuentes que tienen las parejas es la mala comunicación, que provoca sentimientos de incomprensión y frustración. ¿Sabemos en qué consiste una buena comunicación?. La especialista en temas afectivos y en sexualidad Rosa Sanz Cortés nos da todas las claves para solucionar conflictos y saber transmitir nuestras emociones y necesidades sin herir al otro.

La comunicación debe facilitar la mayor comprensión y entendimiento mutuo. Además, debería conseguir la resolución conjunta de los problemas o conflictos que puedan presentarse en una relación.

Una buena comunicación es asertiva. Mediante la asertividad respetamos y nos hacemos respetar, trasladamos nuestras ideas de forma clara y concisa. Las personas asertivas conocen sus derechos y los defienden, pero sin ofender ni herir a la otra persona. Es una forma de expresión coherente y equilibrada, demuestra autoconfianza y es más efectiva. Con una comunicación asertiva es más fácil conseguir los objetivos, es una forma de comunicación más eficaz.

Es el estilo de comunicación recomendado, frente a los estilos pasivo, que transgrede nuestros propios derechos, y el agresivo, que transgrede los derechos de los demás.

La conducta verbal y no verbal de una persona asertiva sería:

- Escucha activa hacia la otra persona: mírala a los ojos, pero sin desafiar. Utiliza gestos relajados, seguros, pero no agresivos.
- Habla en primera persona. Se hace responsable de lo que siente o experimenta. Es consciente de que es ella quien se siente de un modo u otro y no es la otra persona quien le hace sentir de ese modo.
- No acusa, culpabiliza ni intenta ridiculizar a su pareja, ya que sabe que eso sólo conduce a reacciones defensivas o de contraataque.
- No hace interpretaciones acerca de las motivaciones de la conducta de su pareja.
- Procura ser breve y dejar que la pareja le diga lo que ha entendido.
- No interrumpe a su pareja mientras habla.
- Cuando escucha, intenta ponerse en el lugar de su pareja e intenta comprender cómo se siente.
- Si no tiene claro lo que dice, le pide que vuelva a repetirlo.
- Cuando critican, lo hacen de manera positiva evitando ser desconsiderados.
- Expresan a los demás sus sentimientos y su afecto con claridad.
- Utiliza gestos relajados, seguros, pero no agresivos.
- Tiene proximidad física y contacto corporal.

Comunicarse bien y ser asertivos no es fácil, pero se puede entrenar y aprender, merece la pena hacerlo, si lo necesitamos, mejorará mucho nuestra relación de pareja.