



Para lograr un mejor "nosotros" en la pareja

M. Isidora Mena E.

Académico Escuela Psicología
Pontificia Universidad Católica de Chile

Muchas parejas pasan semanas y meses con las relaciones cortadas: ella, esperando una conversación aclaratoria; él, resentido por haber sido rechazado por ella en la intimidad.

Las mujeres tienden a valorizar mucho la comunicación dialógica (verbal, con palabras), y a veces la ponen como un valor más importante que la relación de pareja propiamente tal. Ésta se compone no sólo de comunicación, sino también de complicidad, humor, sexualidad.

Y la comunicación, a su vez, no sólo es dialógica, sino también se da a través de expresiones de afecto tales como la sexualidad, el cuidado del otro, hacer un favor o un regalo. A veces es más fácil conversar con palabras después de haberse expresado afecto de otra forma. Lo importante es darse cuenta de que el valor principal es la relación, el vínculo y la comunicación, y no el "diálogo con palabras", que si bien es una grandiosa herramienta, no es un fin en sí mismo.

Los varones, por su parte, que son más abiertos a usar lenguajes diversos, se resisten a entender que a veces basta una buena frase explicitada para ahorrarse una aburrida y larga conversación: pedir disculpas sin justificarse y reconociendo el error, expresar más y más seguido el cariño con palabras, alabar el trabajo y los favores de la pareja. Estas expresiones, si son genuinas, generalmente bastan para que la mujer quede satisfecha.

Ampliar los lenguajes y expresarse mejor es algo fácil – generalmente no requiere de terapias ni talleres – si le otorgamos valor a la relación de pareja y reconocemos que cuando el clima relacional es bueno, andamos todos más felices, creativos y con la autoestima en alto.

Pasa, sin embargo, que andamos más preocupados del "ego" y lo que los demás hacen mal con uno que de lo que convendría para hacer feliz al "otro". Menos ego y más tú nos servirá para un mejor "nosotros".