

Comprender El Punto De Vista De Su Pareja

Objetivo: Identificar formas empáticas de hacerle saber a tu pareja que entiendes su punto de vista.

Lo que debes saber

Es imposible esperar que tú y tu pareja estén siempre de acuerdo en todo. De hecho, es normal tener opiniones y reacciones diferentes ante los acontecimientos y experiencias de la vida. Esto puede ser una parte maravillosa y viva de una relación sana: compartir el propio punto de vista y aprender del otro.

Sin embargo, a veces las parejas discuten sobre quién tiene razón o no, como si sólo hubiera una forma de enfocar un problema o una situación. Si eres el tipo de persona que se pone a la defensiva o critica, o que siempre tiene que "tener la razón", escuchar y comprender el punto de vista diferente de tu pareja puede ser un reto. No tienes que *estar de acuerdo* con todo lo que dice o cree tu pareja, pero sería útil aprender algunas habilidades nuevas para escuchar sin juzgar y hacer saber a tu pareja que la escuchas. Si creciste en un hogar en el que todos discutían con frecuencia y nadie parecía escucharse, es posible que seas propenso a pensar que siempre tienes que tener la razón en tu relación. Pero no es demasiado tarde para aprender una forma más sana de comunicarte, y si lo consigues, tu relación puede crecer y prosperar como resultado.

Qué hacer

Esta hoja de trabajo puede ayudarte a desarrollar la empatía y la comprensión en tu relación. Aquí tienes algunos consejos para mejorar tu capacidad de escucha. Prácticalos la próxima vez que notes que tú y tu pareja tienen un desacuerdo. Posteriormente, anota tus experiencias y reflexiones.

Practica la escucha activa. Esto implica tratar de escuchar conscientemente no sólo las palabras que dice tu pareja, sino el significado o mensaje subyacente que puede estar tratando de transmitir. La escucha activa tiene varios componentes:

- Presta toda tu atención a tu pareja, sin distracciones. Establece un contacto visual directo.
- Mientras escuchas, no formules también lo que te gustaría decir de vuelta. (Si eso es un reto, algunos expertos aconsejan repetir las palabras que estás escuchando dentro de tu mente, para ayudarte a concentrarte).
- No interrumpas. Puede que te lleve un tiempo aprender esto, pero sigue intentándolo. En vez de interrumpir respira profundamente.
- Muéstrale a tu pareja que la estás escuchando a través de asentimientos, sonrisas o diciendo "mhmm". Despliega los brazos o abre tu postura corporal para estar más abierto físicamente a ellos.

- Reflexiona en voz alta sobre lo que estás escuchando. Reflexionar de este modo es como sostener un espejo ante tu pareja en el momento. Por ejemplo, "Lo que te oigo decir es...", o "Parece que estás diciendo...". Si no tienes claro lo que debes reflejar, puedes decir: "¿Puedes repetirlo?" o "No estoy seguro de haberte entendido exactamente, ¿es esto lo que quieres decir? "

Aprende a responder de forma no defensiva. Darte cuenta de lo que te surge es un paso importante para responder a tu pareja de forma más positiva y eficaz. ¿Quieres compartir un punto de vista diferente? ¿Puedes mantener tu propio punto de vista y el de tu pareja al mismo tiempo? Esto te ayudará a la hora de expresarte en respuesta a tu pareja.

- Está bien compartir tus opiniones sinceras, pero es más probable que tu pareja te "escuche" y se sienta "escuchada" si lo haces con compasión y respeto.
- Utiliza frases con "yo", no "tú". En lugar de decir: "Deberías prestarme más atención", prueba a decir: "Realmente me gustaría pasar más tiempo contigo y estar conectado".
- Evite generalizar a otras situaciones. Esto ocurre con más frecuencia con las palabras "siempre" y "nunca", como en "Siempre dejas la ropa en el suelo" o "Nunca me ayudas en casa". Pregúntate si esto es realmente cierto. Dale la vuelta a esta afirmación con un "yo", como en: "Me siento irritado cuando te pido que me ayudes con los platos". ¿Qué podemos hacer para dividir las tareas de forma más justa?"
- Da a tu pareja una respuesta positiva por haber expresado su punto de vista: "Gracias por compartir tus pensamientos conmigo", "Me alegro mucho de saber cómo te sientes sobre esto", "Me ayuda saber que te sientes de forma diferente sobre esto, así puedo trabajar para entenderte mejor".

Invierte tiempo y esfuerzo en construir una comunicación positiva y empática. La mayoría de las personas tienen vidas muy ocupadas y les resulta difícil sentarse juntas para escuchar, hablar, compartir en profundidad o resolver conflictos. Demasiadas parejas se enzarzan en grandes discusiones a través de mensajes de texto, en los que el tono y la intención pueden malinterpretarse fácilmente.

- Concierta una "cita" con tu pareja para reunirse y hablar en persona en un momento conveniente para ambas partes. Puede que al principio haya que hacer algunos malabarismos, pero valdrá la pena.
- Acuerda establecer límites estrictos para los mensajes de texto sobre un tema espinoso. Aplaza los desacuerdos hasta que estén juntos, en persona, sin distracciones (o con las mínimas).
- Intenta no resolver las cosas justo antes de acostarte, cuando puedes estar emocionalmente cansado.
- Hazle saber a tu pareja que quieres esforzarte por establecer una comunicación más positiva. El simple hecho de escuchar que estás motivado para cambiar puede ser significativo para él o ella.

En las próximas dos semanas, fíjate en tus comunicaciones y lleva un registro de ellas en el cuadro siguiente.

Evento, situación o conflicto	¿Qué pasó?	¿Qué habilidad o estrategia pusiste en práctica?

Más cosas en las que pensar

1. Es normal que mientras aprendes estas nuevas habilidades surjan viejas formas habituales de comunicación. Escribe a continuación una situación de esta semana en la que hayas notado que te pones a la defensiva o que no escuchas abiertamente y con atención el punto de vista de tu pareja.

2. ¿Qué podrías haber hecho o dicho de forma diferente para estar más abierto a su punto de vista? Se específico.

3. ¿Qué te gustaría decirle a tu pareja sobre tu deseo de comunicarte más positivamente como pareja? Se específico.

¿Qué tan útil fue este ejercicio? _____

(1 = poco útil, 5 = moderadamente útil, 10 = extremadamente útil)

¿Qué podría hacer de forma diferente para progresar en este ámbito?
