

Comunicación en pareja

Alberto Ferrer Botero*

Muchas personas tienen problemas de comunicación con sus parejas. Una de las quejas más frecuentes que consultan en terapia de pareja es: “Él/ella no me escucha”. Estos problemas de comunicación son extraordinariamente frecuentes y probablemente responsables de gran parte del fracaso de las parejas. Una pregunta fundamental es, entonces, ¿por qué tenemos problemas de comunicación en la pareja?.

* Psicólogo de la Universidad de San Buenaventura. Especialista en Psicología Clínica de la Universidad del Norte. Magíster en Psicología de la Universidad de San Buenaventura. Profesor titular del Departamento de Psicología de la Universidad de Antioquia.

La respuesta a esta pregunta es que sencillamente **no hemos aprendido a comunicarnos**. Muchas personas están convencidas de que el ideal romántico de la comunicación de inicios de la pareja va a durar por siempre. De alguna manera, creen que la intensidad inicial de la relación y la percepción de compatibilidad que se tiene en esos primeros momentos van a ser suficientes para comunicarse bien por el resto de la vida. ¡Nada más alejado de la realidad! Cuando las parejas han permanecido juntas durante algún tiempo y el mito del amor romántico se ha desvanecido, es más necesario que nunca el arte de la comunicación.

No podemos suponer que el amor puede con todo. Esto nos lo recuerda Aaron T. Beck, el padre de la terapia cognitiva, al titular su libro sobre parejas *Con el amor no basta* (1). Es necesario, por tanto, aprender a comunicarnos. Esa es una habilidad básica de la convivencia de pareja. El punto es que como cualquier otra habilidad se trata de algo **aprendido**.

Hay personas que se comunican extraordinariamente bien, con una fluidez sorprendente. Muchas veces al ver esas personas pensamos que nunca aprendieron a comunicarse y que sencillamente nacieron así. Pensamos que es una especie de don. Sin embargo, si miramos la fuente de aprendizaje fundamental que tenemos los seres humanos: el ejemplo, nos daremos cuenta de que aprendieron la habilidad de una forma natural en sus hogares. En todos los casos la habilidad de comunicación se trata de algo aprendido: algunas personas lo aprendieron de forma natural en su temprana infancia, otras personas tendrán que hacerlo de una forma menos natural y más ardua. Es igual al aprendizaje de cualquier otra habilidad, como el aprendizaje de un idioma extranjero.

Este proceso de aprendizaje tiene **cinco puntos**:

1. Expectativas realistas respecto a la pareja y a la relación de pareja.
2. Aceptación del comportamiento del otro.
3. Expresión de un mensaje al otro.
4. Evitación de ciertas trampas, como una comunicación inadecuada.
5. Estimular el cambio de comportamiento del otro.

1. LAS EXPECTATIVAS REALISTAS RESPECTO A LA PAREJA Y A LA RELACIÓN DE PAREJA

Vamos a comenzar por el primero, que usualmente es el generador de gran parte de los problemas de pareja: **expectativas realistas respecto a la pareja y a la relación de pareja**. Toda persona, al conformar una pareja, trae un conjunto de aprendizajes, muchas veces inconscientes, sobre lo que deben ser la pareja y los roles genéricos desempeñados en ella. Es a esto que llamamos **expectativas de pareja**.

Como lo dice María Consuelo Cárdenas de Saez de Santamaría, en su libro *‘Las relaciones de pareja, todos nosotros’*: “hombres y mujeres, independientemente de que formemos parte o no de una pareja estable, de que seamos conscientes de ello o no, y prácticamente en todas las edades, tenemos alguna idea sobre lo que debe ser este tipo de relación” (2). Lo más dramático es que creemos que la otra persona comparte totalmente esos ideales, pensando, como dice la autora, que hay una “comunidad ideológica” en torno a la pareja. Es decir, no solamente dejamos de comunicar esas expectativas, sino que ¡además esperamos que el otro las cumpla, porque creemos que las comparte! Obviamente, nos vamos a sentir defraudados y hasta engañados al darnos cuenta de que el otro no tiene esas expectativas. Este es, pues, un aspecto básico.

Lo primero que tenemos que hacer es reconocer nuestras expectativas. Vamos a hacerlo a partir de las siguientes preguntas: “¿Cuál es mi ideal de pareja?, ¿qué valores y cualidades tiene esa pareja ideal?, ¿cómo me imagino un momento perfecto en mi vida de pareja?, ¿qué actividades me imagino que estamos realizando?, ¿qué emociones me imagino que estamos sintiendo?, ¿qué metas me imagino que tenemos en común?, ¿qué valores y sistemas de creencias me imagino que compartimos?, ¿cómo me imagino a mi pareja enfrentando

problemas y dificultades?, ¿cómo me la imagino en la intimidad, en las situaciones sociales, con los hijos?, etc.

Como puede verse, no llegamos sin equipaje a nuestra pareja. Muchas veces llegamos excesivamente cargados. La clave es que tenemos dos parejas: la real, de carne y hueso, y la imaginada. Cuantos más ideales tengamos, cuanto más carga imaginada traigamos, más dificultad tendremos en aceptar a nuestra pareja real. Debemos recordar que los ideales son perfectos; y lo son por existir en nuestra mente. Ninguna cosa que exista fuera de nuestra mente es perfecta, incluyendo nuestra pareja. El idealismo respecto a nuestra pareja se convierte en un obstáculo para su aceptación. Debemos, por tanto, aprender a ser realistas.