

LA PAREJA.

Eduardo Contreras Merino.

Director de investigación y desarrollo en PEI.AC¹

Las relaciones de pareja actualmente atraviesan un momento complicado, en estos tiempos es cada vez más común el ver un gran número de relaciones fracasar y las estadísticas de divorcios están en crecimiento

Hay varios factores por los que se esta produciendo esto, pero del que me ocupare en este escrito es el referente a los problemas en la comunicación que se dan la pareja y que pueden ocasionar un sinnúmero de problemas que si no se les presta atención pueden llevar incluso al termino de la relación, esto debido a que la comunicación es uno de los aspectos mas importantes para una buena convivencia en pareja.

Al respecto sugiero 3 aspectos que pueden ser muy útiles para mejorar o mantener la comunicación en pareja.

1.- Evitar los malos entendidos. Hay que buscar reducir al máximo los malos-entendidos que se puedan dar en la comunicación entre pareja, un mal entendido hace que se generen ideas erróneas de el pensamiento de la pareja, hay que aclarar al máximo en la medida de lo posible las situaciones que puedan mal-entenderse evitando así el que cada uno de los miembros de la pareja entienda de manera completamente diferente una determinada situación y qué esta diferencia pueda llevarlos a tener discusiones innecesarias.

2.- No callar algo que es importante que un miembro de la pareja sepa. Este punto no sugiere que se tenga que decir todo, pero si cuestiones en la que se sabe de antemano que serian importantes para la otra persona, esto permite que se fomente un relación de confianza y sinceridad en la pareja.

En este punto otra sugerencia es el hecho de no dar por sentado nada en lo que respecta al otro miembro de la pareja, es importante que la pareja se de la

¹ Psicología y Educación Integral A.C.
www.paginasprodigy.com/pei.ac
pei.ac01@gmail.com

oportunidad de que cada uno pueda manifestar su opinión, sus gustos, que sean tomados en cuenta, escuchados y que tengan un lugar dentro de la convivencia en pareja.

3.- El tener en cuenta de que no hay modelos de parejas, que no existe ninguna pareja que pueda decir que esta libre de problemas de comunicación, por esto es aconsejable que cada pareja encuentre su propia forma de comunicación, que les permita de acuerdo a su situación muy particular el tener un nivel de comunicación que les permita el conocerse y reconocerse mutuamente.

Para finalizar habrá que aclarar que estos son solo algunos consejos que pueden ayudar a mejorar la dinámica de las relaciones de pareja, pero que en casos en los cuales la comunicación es ya muy complicada y problemática, es importante que se acuda a psicoterapia para buscar reestructurar los canales de comunicación que permitan una mejor convivencia de pareja.