

COMUNICACIÓN EN LA PAREJA

- ¿Qué diferencias existen entre la forma que tienen de comunicarse hombres y mujeres? ¿Hablamos lenguajes distintos?

No hay ninguna razón de carácter pseudogenético que lo propicie sin embargo el “caldo de cultivo” del género en nuestra cultura (que poco a poco vamos disolviendo) ha creado algunas diferencias en la expresión. Un ejemplo de cómo la cultura ha estructurado el lenguaje es la clásica separación entre vida pública (laboral) y privada (de cuidados) históricamente vinculada a hombres y mujeres respectivamente. El hombre que salía de casa era más tendente a un lenguaje laboral, un lenguaje que nace de la competitividad, no de las emociones, con un formato comunicativo del tipo: problema-solución; problema-solución. Si no hay solución se olvida del tema pues para que darle vueltas si no puede cambiar nada. Un lenguaje excesivamente racionalizador. Las mujeres sin embargo han tenido otro tipo de lenguaje (por otro tipo de “permisos” culturales), un lenguaje doméstico, con un formato de problema-problema-problema, en el sentido de que el problema actúa como una manera de expresar las emociones. No pidiendo que le soluciones el problema sino que estés, que escuches, que empatices. Como ves son dos formatos muy distintos. Por ejemplo: “me duele la cabeza”, “pues tomate una aspirina”. El hombre contesta desde el lenguaje laboral cuando la mujer no le está pidiendo muchas veces solución sino apoyo, afecto, escucha. Te lo he planteado de una manera muy maniquea y no es tan extremo, pero sí es la tendencia. Los hombres deberíamos aprender a escuchar más desde el afecto y las mujeres a hacer demandas más claras quizás. Sería una buena perspectiva pedagógica.

- ¿Cómo cambia la comunicación en la pareja con el paso del tiempo?

Cada pareja es un mundo, no es fácil predecir hacia dónde y cómo cambia el estilo comunicativo. La experiencia te demuestra que cambios en el ciclo vital, ritos de paso, provocan cambios en la estructuración de la pareja y por tanto en la comunicación. Es lógico, la pareja es tan dinámica como el individuo, hay adaptaciones y readaptaciones. Por tanto los códigos, las reglas que funcionaron a la hora de crear la pareja se van reconstruyendo. Un buen indicador es la flexibilidad a la hora de interpretar esas reglas, es decir, en la práctica te encuentras muchas veces que uno de los miembros ha dado un

“salto vital” y ya no se encuentra tan cómodo en la relación como al principio (miembro progresivo) y exige al otro miembro (miembro regresivo) que se adapte. En función de lo rígido que sea el otro componente, ese reequilibrio relacional se producirá o no. En definitiva es una especie de “homeostasis amorosa”, a la cual el mito clásico de la media naranja ha hecho mucho daño.

- ¿Cómo influye la comunicación en la vida sexual de la pareja?

En la vida sexual la comunicación se da como en el resto de aspectos de la pareja. Hay comunicación en la sexualidad y sobre la sexualidad. De hecho la sexualidad, en su componente más social, también es en sí acto comunicativo. Hay afectos, se comparte un código, se expresan deseos, se tiene objetivos. Ahora bien, tienes aun más componentes no verbales que en otros contextos: vista, tacto olfato.. juegan un papel clave en la comunicación sexual. Cada pareja implícitamente crea y recrea sus propios códigos. Creo que pedir lo que se desea y aceptar la negativa del otro, estar inserto con los cinco sentidos (lo que se suele llamar estar en clave erótica y no en clave seria) son algunas pistas para que la sexualidad sea una comunicación sana y gratificante.

- ¿Qué tipo de comportamientos verbales debemos evitar para lograr una buena comunicación con nuestro compañero/a?

No es que haya un grupo de palabras, sino un grupo de actitudes que en el fondo solo consiguen cortar la comunicación o que esta vaya por un plano paralelo al pretendido (es decir que sirva para expresar sentimientos mas inconscientes). La comunicación es un campo relacional al que los seres humanos particularmente hemos sacado un gran provecho tanto para lo positivo como lo negativo. Teniendo en cuenta que cada uno tenemos una historia de aprendizajes particular y un entramado subjetivo único, la comunicación (sea verbal o no verbal) es la forma de poner “dos cocos en conexión”. Ahora bien, hay actitudes (lo que se llama “cierrastras) en esa comunicación que la obstaculizan. Para evitar poner trabas a la comunicación creo que: se debe tener claro en qué situación puntual estas para tener pistas del contexto y manejarte de acuerdo a él; evitar mensajes del tipo “deberías hacer ...”; o generalizaciones como “tu siempre ...”; evitar discutir sobre temas pasados irresolubles pues solo perpetuamos el desencanto; evitar usar etiquetas o juzgar lo que el otro te dice; evitar hacer interpretaciones tipo

psicólogo “claro, es que como a ti te educaron así...”; conviene escuchar lo que te están diciendo evitando proyectar demasiadas cosas tuyas en la comunicación; evitar lo que suele llamarse mensajes tu: “es que tú, porque tú...” que llevan aparejados amenazas, exigencias. Conviene mensajes yo donde uno expresa lo que conoce, es decir su punto de vista “mira esto que has hecho me ha hecho sentir mal a mí...”. Creo que estas podrían ser algunas ideas para que la comunicación fluya sin discursos paralelos ni cortes comunicativos.

- ¿hasta que punto es necesaria la sinceridad? ¿Hay que contarle todo a nuestra pareja? ¿o también es recomendable mantener cierta privacidad?

Yo creo que cada pareja establece sus propias reglas. Mi criterio pedagógico es que las parejas se conforman entre otras cosas con un contrato de convivencia implícito (a veces explícito) y allí dirimen sus diferencias, allí acuerdan las normas para que las biografías particulares de cada miembro encajen. Así, la sinceridad es tan importante cuanto más importante sea en el marco de acuerdo de pareja. Hay parejas que toman la sinceridad como un valor moral absoluto, otras optan por el respeto, por la ética en las relaciones amorosas entendiendo, como dice Sabina, que “en historias de dos conviene a veces mentir, que ciertos engaños son narcóticos contra el mal de amor”. Es decir hay mentiras piadosas y verdades como puños. Yo creo, como comente antes, que la flexibilidad es un buen criterio para plantear acuerdos. Desde una ética de amor compartido, desde un consentimiento y decisión libres, entre iguales, desde una corresponsabilidad en los afectos de uno y otro vamos a garantizar esa lealtad básica de no dañar emocionalmente al otro, de conocer sus sentimientos y evitar golpearlos innecesariamente. Y si para ello es necesario “mentiras piadosas y verdades como puños”, creo que eso también es respetar la ética amorosa.