



Las comunicaciones y las parejas

⊕ La **impermanencia** es una ley del universo, por tanto, también se manifiesta en las relaciones de pareja. Comprender esto nos ayuda a asumirlo con mayor serenidad y eficacia.

-Censurar

⊕ NO -Juzgar

-Condenar

EJE

⊕ Con la pareja, evitar los **"2 guijarros"**: Expresión coloquial que se usa cuando alguien porfía pesadamente sobre algo.

Por tanto, es recomendable evitar hacer comentarios "en el momento" del evento porque siempre serán ásperos, y aún más cuando la preocupación auténtica es: El que dirán, en vez de lo que piensa y siente uno o ambos componentes de la pareja.

⊕ Cuando se hacen comentarios en momentos inoportunos, se entorpecen las comunicaciones entre los dos componentes de la pareja. Para responder y salir de la situación fácilmente uno o ambos integrantes de la pareja pueden utilizar "mentiras blancas" (aparentemente inofensivas) que pueden ir en aumento. Esto evita solucionar auténticamente la situación, por tanto, es mejor fomentar las comunicaciones en el momento oportuno. Las herramientas recomendadas son: Paciencia, Prudencia y Tolerancia.

⊕ La **pareja** está formada por dos personas que han decidido recorrer un camino desconocido y con dificultades impredecibles, **compartiendo, todas las dificultades y todos los éxitos y alegrías**. Esta decisión es más importante que cualquier compromiso firmado.

⊕ Hay que fortalecer ese acuerdo y dedicarle tiempo a su fortalecimiento, porque hay muchos "agentes externos" que entorpecen su buena marcha y desarrollo.

Ejemplo:

"La desconocida", "la llamada telefónica", "diferencias de índole material y/o cultural.

⊕ Hay muchos factores que inciden positivamente en el ÉXITO de la PAREJA como PAREJA y todos tienen un común denominador (o deberían tenerlo): **Las comunicaciones claras, precisas, honestas y serenas.**

⊕ Dentro de las comunicaciones debemos controlar la parte emotiva, porque si no las comunicaciones se tornan confusas, imprecisas y deshonestas.

⊕ Cuando la comunicación es confusa, imprecisa y deshonesto uno pone a la otra persona a la defensiva.

⊕ Siempre que sea posible debemos evitar hacer preguntas, porque normalmente cuando la persona decide decir algo, lo dice sin que le pregunten; por lo contrario cuando la persona no quiere decir algo y le preguntan, entonces normalmente responde con mentiras.

⊕ Evitar especular. Pretender adelantarnos a los acontecimientos, imaginando lo que nos van a preguntar, o lo que va a suceder, dándolo por cierto.

⊕ Un gran reto: entre ambos componentes de la pareja hay una cantidad de diferencias de índole material y cultural que es justamente donde actúan los "agentes externos".

⊕ "Dime con quien andas..." y la campana de cristal. No se puede desarraigar a un integrante de la pareja de su familia, amigos, ambiente, etc. Porque es una realidad que su familia, amigos y medio ambiente forman parte de su modo de ser. Por tanto, debemos evitar aislar a nuestra pareja como si estuviera protegida por una campana de cristal.