

## **Vida en Pareja**

Lic. Galo Guerra. Psicólogo Modificador de Conducta,

Director del Instituto Conductual de Costa Rica

Oficina 2255 1380 correo galo@incocr.org

### Parte IV

La comunicación es el punto medular en todos los aspectos que permiten sostener la vida de una pareja por largos períodos de tiempo. Sin una adecuada comunicación la sexualidad, los planes a futuro, el intercambio emocional, el respeto y la monogamia no se desarrollarían de manera satisfactoria.

Es común encontrar que el lenguaje de las personas de forma individual han sido construidas para establecer conflicto en la forma de expresarse, debido a ciertos patrones de percepción tales como centrarse en lo negativo, descalificar, leer la mente, personalizar y catastrofizar las palabras del interlocutor.

Por lo general los individuos sienten como afronta personal una acción que realiza su cónyuge, debido a su experiencia y educación de vida. Esto encierra en un círculo vicioso altamente degenerativo para la convivencia. Al respecto lo correcto sería refrenar el primer impulso de ira, e indagar la intención del otro al emitir su comportamiento, pues con frecuencia no existe el deseo de generar malestar, por el contrario, lo que se busca es provocar agrado. Esta simple acción rompe el esquema de destrucción y batalla, y traslada a un nuevo círculo comunicacional, aunque esta vez es constructivo y productivo.

Es conveniente además plantear los deseos, aspiraciones y sobretodo los señalamientos en términos positivos y reforzantes, pues las reacciones emocionales del interlocutor deben de ser cuidadas por el locutor (emisor). Es cierto que no se es responsable por las elecciones de comportamiento de las otras personas, sin embargo si es posible intentar generar una reacción favorable en los aspectos que se traten de abarcar en las diversas situaciones que la pareja afronte.

Así también, hay términos que deben de excluirse de toda comunicación en la pareja los cuales son “siempre y nunca” (Alvarez-Gayou, 2004), pues ellos encuadran en un determinismo y desvalorización las acciones de la otra persona.