



ENTRELAZADOS

El amor vence siempre

DEJAR DE DISCUTIR ***SIN DEJAR DE QUEREROS***

5 herramientas para parar una discusión antes de que os haga daño.

“...se abren la una a la otra en el don recíproco.”

San Juan Pablo II

Antes de empezar

Si estás leyendo esto, seguramente discutís más de lo que os gustaría. Y probablemente ya has pensado: «¿esto es normal, o algo va mal en nuestra relación?»

Tranquilo. La ciencia lleva décadas estudiando qué diferencia a las parejas que duran de las que no, y la respuesta sorprende a casi todo el mundo: no es cuánto discutís — es cómo discutís.

Las parejas felices también discuten, a veces mucho. Lo que las protege no es la ausencia de conflicto, sino que no dejan que el conflicto se convierta en un arma contra el otro.

CÓMO USAR ESTA GUÍA

No hace falta aplicar las cinco herramientas a la vez. Con una sola que empecéis a practicar esta semana, ya vais a notar la diferencia. Id despacio — y usad los ejercicios de las páginas siguientes para practicarlas de verdad, no solo leerlas.

Antes de las herramientas: los 4 venenos

Un psicólogo llamado John Gottman pasó años observando a miles de parejas discutir, y descubrió 4 formas de pelear que sí predicen que una relación se rompa. Si reconoces alguna en vosotros, no pasa nada — el primer paso es solo darte cuenta.

- 1 La crítica.** No es lo mismo decir «hoy me ha dolido que no me avisaras» que «tú nunca piensas en mí». La primera habla de un momento; la segunda ataca quién es la otra persona.
- 2 El desprecio.** Poner los ojos en blanco, la ironía, el tono de superioridad. Es el más dañino de los cuatro: comunica «te miro por encima del hombro».
- 3 La defensa.** Responder a un reproche con otro reproche en vez de escuchar. «Es que tú también...» — nadie se siente escuchado así.
- 4 La evasiva.** Cerrarse en banda, la callada por respuesta, irse sin decir nada. Parece que calma las cosas, pero dice «esto no me importa lo suficiente como para quedarme».

Practica: reconoced los 4 venenos

Antes de seguir a las herramientas, dedicad juntos unos minutos a esto. No es para culpar a nadie — casi toda pareja reconoce al menos uno. El objetivo es solo verlo con claridad.

¿CUÁLES RECONOCÉIS EN VOSOTROS?

☐ **La crítica** — ¿en qué situación reciente lo notasteis?

☐ **El desprecio** — ¿en qué situación reciente lo notasteis?

☐ **La defensa** — ¿en qué situación reciente lo notasteis?

☐ **La evasiva** — ¿en qué situación reciente lo notasteis?

UNA PREGUNTA PARA HABLAR JUNTOS, NO PARA PELEAR

¿Cuál de los cuatro aparece primero cuando uno de los dos ya está agotado o de mal día?

Las 5 herramientas

1 Habla de ti, no del otro

Cambia «tú siempre...» o «tú nunca...» por «yo me siento...». No es un truco de lenguaje: cambia lo que le pasa por dentro a quien te escucha. «Nunca me ayudas» invita a defenderse. «Me siento sola cuando lo hago todo yo» invita a acercarse.

Pruébalo la próxima vez: antes de hablar, pregúntate «¿estoy describiendo lo que siento, o estoy atacando quién es?»

2 Pide una pausa, con fecha de vuelta

Cuando notes que el corazón se acelera y ya no estás escuchando, es buen momento para parar — pero parar bien. La diferencia está en decir: «necesito 20 minutos para calmarme, y luego seguimos hablando». Eso no es huir, es cuidar la conversación.

El error más común no es pedir la pausa. Es no volver después de la pausa.

3 Escucha para entender, no para responder

Casi siempre, mientras el otro habla, ya estamos preparando nuestra respuesta. Prueba algo distinto: cuando tu pareja termine de hablar, resume con tus palabras lo que has entendido antes de decir lo tuyo. «Entonces lo que te ha dolido es que...»

Muchas discusiones se desinflan solo con sentirse escuchado de verdad.

4 Elige el momento

No todas las conversaciones importantes deben tenerse en el momento en que surge el problema. Si estáis cansados, con prisa, o delante de otras personas, no es el momento. Un simple «esto es importante, hablemoslo esta noche con calma» cambia por completo cómo va a ir la conversación.

5 No hurgues en el pasado

Es tentador, en medio de una discusión, sacar algo de hace tres meses. Pero eso casi nunca ayuda, solo añade más leña. Intenta quedarte con el tema de hoy. Lo de antes, si sigue sin resolver, merece su propia conversación, en otro momento, con calma.

RECUERDA

Pequeños pasos, sostenidos en el tiempo, cambian una relación mucho más que un gran propósito que dura una semana.

Ahora, a practicar

Las tres páginas siguientes son ejercicios para hacer juntos, no solo leer. No hace falta completarlos todos en una sola tarde.

Practica cada herramienta

Un ejercicio corto por herramienta. Podéis hacerlos por separado y comentarlos después, o juntos en el momento.

1 · HABLA DE TI, NO DEL OTRO

Reescribe estas frases típicas en primera persona:

«Tú nunca piensas en mí» →

«Siempre llegas tarde y no te importa» →

2 · PIDE UNA PAUSA, CON FECHA DE VUELTA

Escribid juntos la frase exacta que vais a usar para pedir una pausa:

3 · ESCUCHA PARA ENTENDER

Practicad ahora con algo pequeño: uno cuenta cómo le fue el día, el otro resume con «entonces lo que sientes es que...» antes de responder. ¿Cómo fue?

4 • ELIGE EL MOMENTO

Pensad en la última discusión importante: ¿fue un buen momento (tranquilos, con tiempo, a solas) o un mal momento (cansados, con prisa, delante de otros)?

La próxima vez, ¿cuándo sería mejor tener esa conversación?

5 • NO HURGUES EN EL PASADO

¿Hay algo de hace tiempo que sigue sin resolverse y que sale «de refilón» en otras discusiones? Anotadlo aquí para hablarlo aparte, con calma, en vez de dejar que siga colándose.

Vuestra semana de práctica

Antes de vuestra próxima discusión (llegará, y está bien que llegue), elegid juntos una sola herramienta de las cinco para probar cada día. Después, dedicad unos minutos a hablar de cómo fue.

DÍA	HERRAMIENTA QUE PROBAMOS	¿CÓMO FUE?	QUÉ MEJORARÍAMOS
Lun			
Mar			
Mié			
Jue			
Vie			
Sáb			
Dom			

Vuestro compromiso conjunto

Discutir bien no es una técnica de comunicación más. Es, en el fondo, una forma de seguir eligiéndose el uno al otro, incluso en los momentos difíciles. Escribid juntos, con vuestras propias palabras, un compromiso breve para las próximas semanas.

NOS COMPROMETEMOS A...

FIRMA

FIRMA

FECHA

Una última reflexión

“En la intimidad conyugal están implicadas las voluntades de dos personas, que sin embargo, guardando ambas su propia individualidad, se abren la una a la otra en el don recíproco.”

San Juan Pablo II · Familiaris Consortio, 34

Discutir bien no es una técnica de comunicación más. Es, en el fondo, una forma de seguir eligiéndose el uno al otro, incluso en los momentos difíciles — sin dejar de ser dos personas distintas, sin dejar de escucharse.

¿Quieres ir más allá?

Esta guía —y sus ejercicios— son solo el comienzo. Si queréis trabajar la comunicación en pareja de verdad, hemos preparado algo más completo:

GUÍA DE COMUNICACIÓN EN PAREJA

9 capítulos con un ejercicio distinto en cada uno (escalas, checklists, tablas, hasta una tarjeta recortable), sobre cómo escuchar de verdad, hablar sin herir y reparar después de una discusión.

La encontrarás en la sección **Materiales** de entrelazados.site en cuanto esté disponible.

Y si preferís sentirlos acompañados por un profesional, en Entrelazados también ofrecemos **sesiones de terapia de pareja online**, desde un enfoque confidencial y sin juicios.

Apúntate a la lista de espera en entrelazados.site y sé de los primeros en enterarte de cuándo abrimos.