



ENTRELAZADOS

El amor vence siempre

GUÍA DE COMUNICACIÓN *EN PAREJA*

Herramientas para hablar sin herir y escuchar sin defenderse

“El amor es la vocación fundamental e innata de todo ser humano.”

San Juan Pablo II, Familiaris Consortio

Antes de empezar

Esta guía está pensada para leerse y trabajarse en pareja, capítulo a capítulo, a vuestro ritmo. Cada capítulo tiene una explicación, un ejercicio práctico para hacer juntos, y un breve resumen de por qué merece la pena trabajar ese tema.

Sirve igual si ya estáis en terapia de pareja que si todavía no lo estáis: en ningún caso sustituye ese acompañamiento profesional si lo necesitáis, pero puede ser un buen punto de partida o un buen complemento a él.

GARANTÍA PROFESIONAL

Este material ha sido elaborado por profesionales de la psicología, con rigor clínico, integrando ese conocimiento con las enseñanzas de San Juan Pablo II sobre el amor humano y la Teología del Cuerpo.

1 · Por qué la comunicación es la base de todo

La mayoría de las parejas que llegan a terapia no lo hacen porque se hayan dejado de querer, sino porque llevan años sin saber hablarse bien. El amor no desaparece de golpe: se va desgastando en conversaciones que no se tuvieron, en reproches que se acumularon y en necesidades que nunca se dijeron en voz alta. Por eso la comunicación no es un "detalle" del amor de pareja: es, en la práctica diaria, la forma concreta en que ese amor se sostiene o se deteriora.

Comunicarse bien no es un talento con el que se nace, sino una habilidad que se aprende, como cualquier otra. Implica dos capacidades que muchas personas nunca han entrenado: saber expresar lo que se siente y se necesita sin herir al otro, y saber escuchar de verdad, sin estar solo esperando el turno para hablar. La buena noticia es que ambas se pueden practicar y mejorar a cualquier edad y en cualquier momento de la relación.

San Juan Pablo II, en su Teología del Cuerpo, hablaba de la persona como un don que se entrega y se recibe. La comunicación es, en cierto sentido, el lugar donde ese don se hace concreto cada día: cuando hablo con honestidad, me estoy entregando; cuando escucho de verdad, estoy recibiendo al otro tal como es, no como me gustaría que fuera. Cuando la comunicación falla, ese intercambio se rompe, aunque el amor siga estando ahí de fondo.

Esta guía no sustituye una terapia de pareja si la necesitáis, pero os da herramientas concretas que podéis empezar a practicar desde hoy mismo, estéis o no acompañados por un profesional.

EJERCICIO: TERMÓMETRO DE LA COMUNICACIÓN

Cada uno, por separado y sin dejarse influir por el otro, marca con un círculo (a mano, sobre el número) del 1 al 10 cómo sentís hoy la comunicación en la pareja: 1 es "muy mal", 10 es "muy bien". Después comparad los números en voz alta y hablad de la diferencia, si la hay.

TÚ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
TU PAREJA	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE ESTO?

Antes de aprender técnicas concretas, conviene entender que la comunicación es el terreno donde se juega buena parte del futuro de la relación. Ponerle intención desde ahora, en vez de darla por sentada, es la base de todo lo que viene después en esta guía.

2 · Escuchar de verdad: la escucha activa

Casi todo el mundo cree que sabe escuchar, y casi nadie lo hace realmente bien. Escuchar de verdad no es simplemente quedarse callado mientras el otro habla: es prestar atención completa a lo que dice, sin estar preparando ya la respuesta, sin interrumpir, y sin juzgar antes de haber entendido del todo. La mayoría de las discusiones de pareja no son por falta de amor, sino porque cada uno estaba más ocupado defendiendo su versión que intentando entender la del otro.

Hay varios errores muy comunes al escuchar: interrumpir para dar la propia opinión, minimizar lo que el otro siente ("no es para tanto"), dar consejos que nadie pidió cuando la persona solo necesitaba ser escuchada, o empezar a defenderse antes incluso de haber entendido la queja. Todos estos gestos, aunque no se hagan con mala intención, transmiten al otro que no está siendo realmente escuchado.

Una técnica sencilla y muy eficaz es la escucha en espejo: antes de responder, resume con tus propias palabras lo que has entendido que el otro ha dicho o sentido, y pregúntale si es correcto. Algo tan simple como "entonces lo que me dices es que te sentiste solo cuando llegué tarde, ¿es así?" cambia por completo el tono de una conversación difícil, porque la otra persona siente que de verdad está siendo comprendida antes de que tú expongas tu punto de vista.

Esto no significa estar de acuerdo con todo lo que dice el otro. Escuchar bien no es lo mismo que darle la razón: es entender su experiencia antes de responder a ella. Se puede escuchar de verdad y, después, expresar un punto de vista distinto con respeto.

EJERCICIO: ESCUCHA EN ESPEJO (en voz alta, sin escribir nada)

Elegid una conversación real esta semana y practicad la escucha en espejo: uno habla, el otro resume con sus palabras lo que ha entendido antes de responder, y así sucesivamente. Al terminar, comprobad juntos esta lista:

- ☐ Dejé que el otro terminara de hablar sin interrumpir
- ☐ Resumí con mis propias palabras lo que entendí antes de responder
- ☐ Pregunté si lo había entendido bien
- ☐ Me sentí escuchado o escuchada de verdad

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE ESTO?

Aprender a escuchar bien, antes de aprender a hablar bien, cambia el punto de partida de cualquier conversación difícil. Cuando el otro se siente escuchado, baja la defensa de forma natural, y eso abre la puerta a todo lo demás que trabajaremos en esta guía.



ENTRELAZADOS

ESTO ERA SOLO UNA MUESTRA

“Guía de comunicación en pareja”

Has leído solo el comienzo. El material completo tiene 12 páginas: 9 capítulos con un ejercicio distinto en cada uno (escalas, checklists, tablas, un contrato con firma, hasta una tarjeta recortable), sobre cómo escuchar de verdad, hablar sin herir, y reparar después de una discusión.

¿QUIERES SEGUIR LEYENDO?

Encontrarás el material completo en la sección de Materiales de nuestra web.

El amor vence siempre