

Comunicados



Axel
Persello

HAY QUE SALVAR EL AMOR



**ES MUY COMÚN
REFLEJAR**

los celos, la inseguridad, la falta de amor y la agresividad.

GRAN parte de los problemas de pareja tiene que

ción no verbal. De allí es que aparecen interpretaciones como: "No es lo que

do como tal.

Ataque



ES MUY COMÚN REFLEJAR

los celos, la inseguridad, la falta de amor y la agresividad.

GRAN parte de los problemas de pareja tiene que ver con la comunicación. Que no te sorprenda el portazo del adiós.

Quiero darte unos tips para que evalúes cómo te comunicas con tu pareja y qué podrías mejorar para recuperar aquellos buenos tiempos.

Charlemos

✓ Cantidad de diálogo: Lo primero y principal es chequear tu nivel de diálogo. Con esto me refiero a si te estás guardando algunas cosas que te molestan. Suele suceder que esto termina en una acumulación, y cuando llega la gota que **DERRAMA** el vaso, se le adjudica al otro un historial infinito de cosas que ha hecho y de las que no estaba ni enterado.

Tampoco podemos irnos al otro extremo y plantear cada cosa mala que vemos en el otro. Acá cabe la reflexión: *¿Cuánto de lo que sucede es responsabilidad mía?*

✓ Calidad de diálogo: Converses mucho o **POCO**, es importante recordar que se ha demostrado que solo el 7% del mensaje se emite a través de las palabras. El restante 93% es terreno de la comunica-

ción no verbal. De allí es que aparecen interpretaciones como: "No es lo que me dijo, sino cómo me lo dijo". Puede que pases un rato pensando en cómo le vas a decir algo, pero al momento de decirlo, tus

do como tal.

Ataque

Un sabio consejo es aprender a distinguir las acciones de la identidad de la persona. Si tu novio/a decidió esta noche salir con sus amigos en vez de compartir una cena con vos, más allá de que quede en tela de juicio si fue una acción **EGOÍSTA**, lo importante es distinguir que solo se trata de la acción. "Sos un egoísta", es muy distinto a decir: "Eso que hiciste me pareció egoísta".

Sucede que nuestra mente reacciona de diferente manera cuando se nos critica una acción a cuando se nos critica nuestra personalidad. Imaginá que tu jefe ante un trabajo mal hecho te dice que es un **DESASTRE** lo que entregaste, o te dice a vos que sos un desastre. La diferencia es muy grande. Las personas no se definen por sus acciones.

Acusado

✓ **Espejos:** He conocido a muchas personas que se quejan de su pareja, alegando que no le escucha, y mientras me lo dicen, casualmente son típicas personas que no paran de hablar, y

me lo imaginé

Percibimos la realidad a través de los sentidos, luego imaginamos lo que puede estar sucediendo. Sentimos en función de lo que imaginamos, y actuamos en función de lo que sentimos. Cuando el imaginario está muy lejos de la percepción, estamos neuróticos. Ejemplo: "Mi novia arregló para salir con amigas" (hasta acá es información sensorial, lo escuché o lo vi). Luego comienzo a imaginar algo como "sale con fulana, que siempre está de levante" o "ni me consultó". Caemos en el imaginario, pero debemos registrarlo y medir nuestras reacciones.

emociones te traicionan, y se emite un mensaje agresivo. Mientras que vos no te das cuenta, la **OTRA** persona lo está percibien-

no escuchan lo que tengo que decirles. Es decir, reflejan en el otro la parte de ellos que no les gusta, y se lo achacan. Es muy común espejar o reflejar los celos, la inseguridad, la falta de amor, la agresividad. Como no puedo criticármelo a mí mismo, se lo critico al otro. Esto suele suceder a nivel inconsciente.

✓ **Culpable:** Adjudicarle a la otra persona mi felicidad, es un arma de doble filo. Mientras me sienta feliz, es gracias a mi pareja, pero cuando me sienta mal, también será su culpa. Es un acto irresponsable, porque no asumo mi propia responsabilidad sobre lo que hago. También pasa en cosas menores, por ejemplo cuando decimos "Ahora yo soy el/la culpable". La frase correcta es "Siento culpa por lo que pasa".

**- LA SEMANA QUE VIENE:
CÓMO REVIVIR LA MEJOR
ÉPOCA DEL NOVIAZGO, Y
CÓMO MANTENER TODO LO
BUENO QUE HEMOS CONSE-
GUIDO COMO PAREJA.**