

¿Cómo saber cuándo se cruza la línea?

Objetivo

Abordar los conflictos de forma más saludable identificando los patrones dañinos o verbalmente violentos en tus pautas de comunicación.

Lo que debes saber

Cuando te burlas o menosprecias, criticas o manipulas a tu pareja, estás debilitando tu relación, y puede ser difícil reparar el daño. Las raíces de estos comportamientos suelen ser complejas, pero normalmente se remontan a experiencias infantiles de haber sido violentado verbalmente o criticado por un padre o cuidador.

Tendemos a trasladar a la edad adulta los mismos estilos de comunicación que aprendimos de niños. Sin embargo, no *siempre* es así. A veces, las personas experimentan un estrés tremendo en su vida actual y se sienten abrumadas y enfadadas y, sin darse cuenta, se desquitan con su pareja.

Las palabras duras y violentas pueden destruir una relación. Pueden intimidar a tu pareja y hacer que se retraiga. En última instancia, no se tolerará este tipo de comportamiento, lo que llevará al fin de la relación.

Las formas habituales de comunicación pueden ser difíciles de deshacer, pero con conciencia y práctica se puede mejorar.

Observa cuándo sientes que la ira o el resentimiento surgen en tu cuerpo. Si sientes que estás a punto de decir algo de lo que podrías arrepentirte, practica la técnica STOP ("alto" en inglés) desarrollada por la doctora Carla Naumburg:

- **Suspende** lo que estás haciendo.
- **Toma un respiro.**
- **Observa** lo que estás haciendo.
- **Procede** con una alternativa más saludable.

Utiliza frases en primera persona en lugar de en segunda persona. Por ejemplo, "Me molesta que vayamos a llegar tarde", en lugar de "Siempre llegas tarde; debes hacerlo para molestarme".

Utiliza la empatía. Ponte en el lugar de tu pareja e intenta imaginar lo que puede estar sintiendo en ese momento.

Pide disculpas. Aprende a decir un simple "lo siento" por las heridas del pasado y por las que puedan surgir, aunque tu pareja no esté preparada para perdonarte.

Perdónate a ti mismo. Acepta que eres imperfecto. Practica la autocompasión hacia la parte de ti que está tratando de aprender nuevas habilidades.

Practica la "escucha activa". Aprende a ser un(a) mejor oyente, más abierto(a) de mente y de corazón.

Qué hacer

Haz una copia de esta hoja de trabajo para cada miembro de la pareja. Cuando ambos la hayan completado, compartan sus respuestas sin juzgar ni criticar.

En primer lugar, fíjate en las formas en que las personas pueden cruzar la línea verbalmente. Cuando veas esta lista, escribe ejemplos de lo que podrías haber hecho o dicho en el pasado. Sé honesto(a) contigo mismo(a), incluso si te causa cierto arrepentimiento, culpa o vergüenza.

Insultar a tu pareja. ¿Has utilizado palabras dirigidas a tu pareja como "imbécil", "estúpido(a)", "idiota", "bueno(a) para nada" u otros nombres aún más dañinos, incluyendo insultos o maldiciones? Anótalos aquí.

Culpar a tu pareja. Si ves que con frecuencia dices cosas como "Todo es culpa tuya", "Si no fuera por ti, yo...", o "No me gusta pelear, pero eres tú quien me ha provocado", anótalo aquí.

Criticar a tu pareja. Tal vez señales con frecuencia los defectos que percibes en tu pareja. Dices cosas como: "¡No sabes hacer nada bien!", "Eres un vago", "Eres tan despistado que no me extraña que no puedas volver a encontrar las llaves", etc. Anota cualquier patrón de crítica a tu pareja que puedas recordar.

Ser condescendiente con tu pareja. Ya sabes lo que se siente cuando alguien es condescendiente contigo: es sarcástico, o paternalista, o muestra desprecio. La condescendencia puede ser sutil, pero, en definitiva, hace que otra persona se sienta mal. Por ejemplo, "Lo diré de nuevo, para que tengas la *oportunidad* de entenderme", "¿No puedes ser

más lento(a)? Siempre nos haces llegar tarde". "¿De verdad? ¿Llevas eso?" Anota cualquier ejemplo de cosas condescendientes o sarcásticas que hayas dicho a tu pareja.

Humillar a tu pareja. Esta forma de abuso verbal puede minar gravemente la confianza y la autoestima de tu pareja. ¿Te resulta familiar alguno de estos temas? “Ni siquiera merece la pena prestarte atención, eres tan despreciable”, “¿Quién te querría? Estás más gordo(a) que ese tipo de cien kilos que sale en la tele”, “Ni siquiera sabes defenderte, eres tan débil”. Toma nota de tus propias declaraciones.

Manipular a tu pareja. Es una forma de intentar controlar a tu pareja de forma indirecta. Quizás te reconozcas en las siguientes afirmaciones: “Si me quisieras, tendrías sexo conmigo”, “Si no me preparas la cena, eso demuestra que no te importo”, “Claro que te daré un respiro si dejas de contestarme”, etc. Toma nota de las tuyas.

Ser celoso(a) o hacer acusaciones. Tal vez te hayas encontrado acusando a tu pareja de cosas que puede o no haber hecho, cosas que podrían darte celos o envidia. Le acusas, por ejemplo: “No quieres que mire tu teléfono, ¿qué escondes?”. “¿Por qué has llegado tarde a casa por tercera vez consecutiva?”, “Te vi hablando con ese guapo en la fiesta, ¿me estás engañando?”. Anota todas las veces en las que hayas podido acusar a tu pareja de haber hecho algo que no te consta.

Aislamiento o retraimiento. Tal vez, en lugar de criticar o acusar verbalmente, hagas cosas como negarte a hablar con tu pareja, salir furioso de casa o evitar responder a los mensajes de texto o a las llamadas telefónicas. Anota los momentos en los que te has pasado de la raya de esta manera.

Es normal que surjan viejas formas habituales de comunicación cuando se están aprendiendo nuevas habilidades. Refiriéndote a la tabla, describe una situación en la que hayas notado que has dejado de utilizar palabras duras hacia tu pareja ¿Qué fue lo más difícil? ¿Qué fue fácil?

Piensa en tu propia educación y en las raíces de tu tendencia a utilizar las palabras con dureza. Sea específico.

¿Qué habilidad de comunicación positiva te gustaría practicar más? Anótala aquí y luego especifica cuándo y cómo te gustaría practicar esta habilidad.

Reflexiones sobre este ejercicio

¿Qué has aprendido de este ejercicio?

¿Qué tan útil fue este ejercicio? _____

(1 = poco útil, 5 = moderadamente útil, 10 = extremadamente útil)

¿Qué más puedes hacer para progresar en este ámbito?
