

APRENDE A DISCUTIR EFICAZMENTE CON TU PAREJA

Es normal que tengas discusiones con tu pareja. No trates de evitarlas si no ocurren con excesiva frecuencia. Piensa que discutir de forma civilizada no perjudica, sino que favorece la comunicación. Lo importante es saber cómo discutir y lo que no se debe hacer o decir en una discusión.

El temor a discutir

Hay quien piensa que discutir es sinónimo de pelear. Lo ven como algo negativo que deben evitar para que no afecte a su relación de pareja. Pero, al contrario de lo que estas personas piensan, **casi siempre se puede sacar provecho de una discusión**. Puede ser beneficioso para la pareja, pues se trata de aclarar una cuestión en la que cada uno tiene un criterio diferente, para poder llegar a un acuerdo o solución. Sólo hay que saber cómo hacerlo.

Algunas personas, para evitar una discusión, prefieren **callar y no decir las cosas en su momento**. Sin embargo, esto se puede volver en contra de ellas. Por un lado, es posible que posteriormente lo "suelten" aunque no venga a cuento y suene a reproche o resentimiento. Por otro lado, hay que tener en cuenta que un enfado acumulado puede causar más daño que una discusión en su momento.

No deben preocuparnos las discusiones en la pareja si no son con excesiva frecuencia. Lo importante es saber hacerlo, manteniendo siempre las formas y el respeto hacia la otra persona y siempre con cuidado de que no se repitan de manera continuada, ya que perderían eficacia.

Aprende a discutir

Veamos una serie de consejos que podemos poner en práctica para que las discusiones no perjudiquen la relación de pareja.

- **Plantea el problema de forma clara y directa** sin temor a lo que te pueda decir tu pareja. Exprésale también tus sentimientos y lo que piensas en ese momento. No esperes que adivine tu malestar o enfado. Si tú no se lo dices tú pareja, no puede saber que es lo que te pasa.
- **Escucha a la otra persona sin interrumpir**. Espera tu turno para hablar y deja que se explique, puede que tú no posees la verdad absoluta o que estés equivocado.

- **Debes tener muy claro por qué estás discutiendo y cuál es el motivo** de la discusión. Asegúrate que no es un mal entendido, de esta forma podrás evitar muchas discusiones.
- **Busca el momento adecuado.** No lo hagas delante de los niños o conocidos y no intenté que los demás tomen partido en sus discusiones.
- **Después de una discusión no tardes mucho en reconciliarte** y si crees que no tenías razón no dudes en pedir perdón.

Lo que no se debe hacer en una discusión

Tan importante es saber lo que se debe hacer, como lo que no se debe hacer en una discusión.

- **Evita las voces y los insultos**, las malas formas y la falta de respeto no te ayudarán en la comunicación, tan sólo conseguirás ir desarrollando una conducta agresiva hacia tu pareja.
- **No aproveches para discutir y reprochar temas pasados**, piensa que no hay que estar continuamente removiendo el pasado, porque eso ya no tiene solución. Preocúpate del problema presente y trata de resolverlo.
- **No amenaces a tu pareja con el divorcio o con que te vas a ir de casa**, tan sólo conseguirás aumentar la tensión entre tu pareja. Si lo repites con frecuencia, a la larga no te creará.
- **No trates de hacer daño a tu pareja**, ridiculizándola con frases como “todo te sale mal”, “no sabes hacer nada” o “eres un inútil”. Esto sólo te servirá para descargar tu furia sobre tu pareja, pero no para intentar solucionar un problema discutiéndolo.
- **No trates de implicar a otras personas.**

¿Cuándo pedir perdón?

Con la convivencia surgen las discusiones y, aunque esto no es lo más deseable para una pareja tampoco se pueden evitar, **forman parte de la vida cotidiana.**

Si tras una discusión tienes el convencimiento de que estabas equivocado, no tardes en decírselo a tu pareja. Piensa que pedir perdón **es necesario en muchas ocasiones para que un problema o discusión quede solucionado.** También demostrará que sabes reconocer tus errores y en consecuencia rectificar.

La actitud del que recibe las disculpas debe ser reconciliadora y **no**

aprovechar la ocasión para demostrar que tenía razón y, sobre todo, debe en todo momento aceptar las disculpas. Recordar que rectificar es de sabios