



TALLERES PARA PAREJAS

Mg. Mireya Ospina Botero

En el siguiente apartado se presentan 2 talleres dirigidos a parejas. En ellos se exploran diversos aspectos relacionados con la comunicación: estilos, dificultades y alternativas para construir formas

constructivas y edificantes para sus miembros. Igual que para el caso de los talleres dirigidos a padres y madres, en este componente también se anexa la lectura de reflexión como apoyo pedagógico al tema.

Guía metodológica: “Lenguajear” desde el amor. Sesión No. 1

Objetivos

Identificar los obstáculos y dificultades en la comunicación de pareja, de tal manera que se puedan encontrar estrategias que contribuyan al crecimiento de la relación.

- Transformación en la relación de pareja, cambios en la manera como percibimos y reconocemos el otro.

- La comunicación como medio para superar, afrontar y enriquecer la relación.

Encuadre. 20'

Propósito: Dar a conocer las características generales de la Escuela de Familia, en particular los propósitos y alcances del taller de parejas.

Ejercicio vivencial de pareja. 30'

Propósito: Posibilitar una experiencia comunicativa que involucre todos los sentidos y movilice el aspecto afectivo y emocional en la pareja.

Procedimiento: La persona facilitadora hace la presentación de la Escuela de Familia, seguidamente invita a las personas participantes a presentarse y compartir sus expectativas, para ponerlas en contexto con los objetivos y metodología de los talleres.

Procedimiento: Se explica que de manera alternada, cada persona tendrá la oportunidad de recorrer los “rincones de olores, texturas, sabores y caricias” dirigidos y acompañados por su pareja (una de ellas tendrá los ojos vendados), posteriormente se turnan en el ejercicio para hacer el mismo recorrido. Se pide a las parejas que en cada “rincón” intente “comunicarse con su pareja”, sin utilizar palabras. Finalizado el ejercicio se pide a algunas personas que quieran compartir cómo se sintieron en el ejercicio, para organizar la plenaria con estos insumos.

Introducción al tema. 15'

Propósito: Reflexionar junto con las personas participantes, en los significados que le otorgan al título del taller y lo que ello implica en la relación de pareja.

Procedimiento: Se hace una plenaria general con los comentarios sobre el significado del título del taller. Para esto se pueden desarrollar las siguientes categorías:

Nota: Se deberán organizar previamente todos los materiales necesarios para ambientar y organizar cada “rincón” con diferentes estímulos acordes a cada sentido (gusto, olfato, tacto, etc.).

- Reconocimiento del otro como legítimo.

Socialización y retroalimentación del tema. 20'

Propósito: Poner en cuestionamiento los múltiples factores que inciden en la comunicación de pareja y todas las posibilidades que tienen de establecer intercambios que fortalecen el vínculo afectivo.

Procedimiento: Las personas facilitadoras retoman los comentarios de la experiencia en el ejercicio anterior, para hacer ver la complejidad de la comunicación y algunas dificultades más frecuentes que se presentan en la relación. Seguidamente, hace una presentación visual sobre algunos hábitos en la comunicación que dificultan un buen manejo de la relación.

Diálogo en parejas. 20'

Propósito: Favorecer una mirada reflexiva sobre la propia relación de pareja, a la luz de los hábitos más frecuentes que caracterizan su comunicación.

Procedimiento: Se entrega a cada persona un formato con los hábitos más frecuentes que

limitan una adecuada comunicación; en la primera columna califican de 1 a 5 la ocurrencia de la misma en su propia relación. Una vez se haya terminado el ejercicio, de manera individual cada uno comparte sus apreciaciones con su pareja. Se proponen distintas alternativas que puedan servir para afrontar uno de los hábitos.

Conclusiones y recomendaciones. 20'

Propósito: Analizar el cumplimiento de los objetivos y recoger las conclusiones y experiencias de los participantes.

Procedimiento: Se pide a cada uno que escriban una recomendación que consideran útil para el mejoramiento de las relaciones de pareja.

Para finalizar, se separa el grupo: solo hombres y mujeres, para dar la siguiente instrucción: Traer para el siguiente taller algún objeto simbólico de gran valor afectivo para la pareja. Se utilizará en un ritual especial para finalizar el siguiente encuentro.

Guía metodológica: Taller No. 5: “lenguajear” desde el amor. Sesión No. 2

Objetivos

Identificar los obstáculos y dificultades en la comunicación de pareja, de tal manera que se puedan encontrar estrategias que contribuyan al crecimiento de la relación.

Encuadre. 15'

Propósito: Conocer algunas experiencias vividas después del primer taller.

Procedimiento: Socialización de objetivos y metodología del taller.

Introducción al tema. 15'

Propósito: Retomar las principales reflexiones generadas del taller anterior,

como insumo para dar continuidad a la segunda parte.

Procedimiento: Se hace un recuento del taller anterior; para esto se pueden utilizar las conclusiones y recomendaciones escritas por los participantes; al azar, se reparten para que algunas personas lean y comentan los escritos.

Ejercicio de pareja: “Yo supongo que...” 15'

Propósito: Promover un espacio en el que la pareja pueda reflexionar sobre diversos aspectos de la relación, que están en el plano de los supuestos.

Procedimiento: Se pide que las parejas se ubiquen frente a frente, tomadas de las manos. Alternadamente, cada uno inicia una frase con: “Yo supongo que...” en aspectos concernientes a la relación de pareja.

Se aclara que no es el momento para discutir, aclarar, confrontar, etc. Más adelante se retomará el ejercicio, para comentar con respecto a las afirmaciones hechas en él.

Socialización de estrategias para mejorar la comunicación

Propósito: Mostrar algunas alternativas en la comunicación de pareja, frente a las dificultades más comunes que se presentan en la vida conyugal.

Procedimiento: Teniendo en cuenta el ejercicio anterior, se hace una reflexión acerca de los aspectos que en la relación se manejan desde los supuestos; seguidamente, se discuten algunas técnicas en la comunicación de pareja: “mensajes yo”, parafrasear y el espejo. Para finalizar el

ejercicio, se realizará un ejemplo vivencial sobre la utilización de estas técnicas.

Diálogo en pareja. 30'

Propósito: Posibilitar en espacio en el que la pareja vivencie las posibilidades, beneficios y recursos que posee en torno a la comunicación.

Procedimiento: Se pide a las parejas que elijan alguna situación que les genere conflicto (se puede elegir también algún tópico del ejercicio anterior), para ser discutido utilizando una de las técnicas abordadas en el punto anterior.

Ritual de cierre. 15'

Propósito: Concretar rutas de actuación y compromisos puntuales que la pareja ha de proponerse para el mejoramiento de la comunicación.

Procedimiento: Se explica a las parejas el sentido y la importancia de los rituales, como medios para pactar compromisos, expresar sentimientos y afectividad. Cada persona deberá entregar a su pareja el “objeto símbolo” que trajo, según instrucción del taller anterior, como un gesto que representa su disposición y motivación a comprometerse en los cambios necesarios para el crecimiento de la relación.

Evaluación y conclusiones. 15'

Propósito: Identificar el cumplimiento de los objetivos del taller, las tareas que permitieron mayor nivel de reflexión y las sugerencias de los participantes para el mejoramiento del programa.

Procedimiento: A cada persona se le entrega

una hoja para escribir una conclusión o aprendizaje que haya dejado los talleres. Se pide a quienes quieran socializar a manera de

evaluación y se anima a plantear algunas recomendaciones que sirvan para el mejoramiento de la Escuela de Familia, en general.

Lectura de reflexión para taller de parejas: “Lenguajear desde el amor”

Vivir en pareja es aprender el arte de compartir, dialogar y trascender. Si aprendemos a convertir los conflictos que se nos presentan en oportunidades de aprendizaje y mejora, haremos una relación de pareja firme, trascendente y en constante evolución
Emmons, M. y Albertl, R. (1993, p.43).

Con frecuencia imaginamos la relación de pareja como una situación con pocas variaciones, pero en realidad es un proceso dinámico. Sería de gran utilidad familiarizarse con el hecho de que, en sus diferentes períodos, el vínculo (relación de pareja) experimenta crisis y la lucha para superarlos es lo que puede mantener viva la relación.

En la primera etapa de la relación de pareja (noviazgo), se experimenta un intenso romance, a los enamorados les atrae TODO del ser amado y no les disgusta NADA del otro. Esta situación puede generar falsas expectativas y es la que causa de que al llegar al matrimonio se produzcan crisis cuando se dan cuenta de que la realidad es otra. Ni uno ni otro son tan virtuosos como para decir: "Todo me gusta de él o ella" o "Nada me molesta".

Las historias de amor comienzan en la magia y la idealización, que luego con el tiempo va transformándose, es decir se desvanecen las ilusiones románticas y las expectativas se vuelven más reales. Este tránsito posibilita aprender que las propias necesidades no tienen por qué ser satisfechas en forma

incondicional por el otro (Rojas, 1996).

En definitiva, se puede decir que la vida de pareja experimenta a lo largo de su historia una serie de transformaciones producto de las etapas por las que pasa; implica además cambios en cada uno de sus miembros en aras de acomodarse en la experiencia de compartir la vida.

No existen fórmulas que faciliten la convivencia de dos seres que se aman; pero hay factores que ayudan a su entendimiento y comprensión. La pareja que se comprende es aquella que tiene la capacidad de comunicarse íntimamente, con base en un reconocimiento mutuo.

Importancia de la comunicación en la relación de pareja

Lograr una buena comunicación no es fácil; es un arte que se debe practicar continuamente para desarrollarlo en toda su plenitud y sacar el mejor provecho de él. La comunicación es ante todo una actitud de apertura al otro, que implica disponibilidad generosa para compartir, es decir, dar y recibir.

Aun cuando cada pareja puede desarrollar maneras personales de resolver los conflictos que se les presentan, la comunicación es una de las mejores herramientas para tal fin, en tanto que da la oportunidad de expresarse y ayudar a resolver los problemas.

Sin embargo, la comunicación no siempre es efectiva ni beneficiosa; de hecho, en muchas ocasiones, tiende a ser un punto más de conflicto porque se utiliza la capacidad comunicativa para ser sarcásticos, irónicos, hirientes, entre otros.

Ahora bien, la comunicación en pareja no es algo que viene con el inicio de la relación; es algo que se va construyendo en conjunto con el otro. Para ello no solo basta el trabajo en pareja, sino que cada integrante trabaje personalmente sus asuntos subjetivos que podrían estar interfiriendo en la construcción de la relación.

Trabajar juntos en pareja facilita el alcance de los objetivos que ambos se hayan podido trazar. Difícil sería pretender una relación sana y satisfactoria si cada uno de los integrantes planea hacer lo que quiera sin tener en cuenta al otro. De igual manera, este trabajo en equipo ayuda a fortalecer la intimidad, que solo se gesta en el caminar y luchar día a día; este uno al lado del otro “en pro de” desarrolla la cercanía y un sentido de “nosotros”.

Toda vez que la relación de pareja se comporta como un sistema, la actitud que uno de los miembros tenga tocará inmediatamente al otro y generará en él una respuesta; a medida que pasa el tiempo las parejas comienzan a responder de modo espontáneo frente a determinadas situaciones siguiendo un patrón, de acuerdo con la naturaleza

particular de cada uno y a los años de experiencia juntos.

Por ello, se pensaría que es de vital importancia los años iniciales de relación y su naturaleza, puesto que es en inicios en los que se instauran dichos “patrones” de respuesta que solo podrán ser modificados positivamente en uso de la comunicación y el trabajo personal de cada uno de los integrantes. Generar desde el comienzo hábitos de comunicación positiva, de atenciones al otro, de dirigir el pensamiento hacia soluciones constructivas, de estar atentos a lo que comunicamos con nuestra expresión no verbal, serán elementos benéficos para momentos posteriores.

Es necesario tener en cuenta que los cambios no se dan de golpe, son paulatinos y toman tiempo en llevarse a cabo; por ello se hace importante que cada uno vaya trabajando el asunto de la “paciencia” con la evolución del otro. Es importante ser “amoroso” en la forma de expresar lo que se encuentra desagradable en el otro, para así de una manera constructiva ayudarlo en su proceso y no dificultarle su trayectoria personal. El utilizar una estrategia contraria, como la reprobación, la coerción o incluso la fuerza física, solo puede traer como resultado la construcción de un amplio campo de batalla, que nada tiene que ver con la construcción positiva de la vida con el otro: “Un modo de intentarlo, lento, amoroso y paciente, ayudará a producir un cambio duradero. El modo paciente de buscar que se produzca un cambio implica amabilidad, gentileza, respeto y cortesía” (Markman, 1999, p.61)

Por otro lado, no sólo es necesario el esfuerzo a dúo, pues la convivencia en pareja, independientemente de las vivencias

conjuntas, está determinada por el crecimiento personal de cada uno de los implicados en la relación. Cada quién posee sus metas personales y perspectivas del futuro, que pueden o no, ser compartidas por el otro. Según Markman (1999), una persona que carece de sentido de vida está relacionada con dificultades emocionales y del comportamiento, para lo cual se hace necesario darle sentidos positivos a la vida.

Una de las ideas que se pierde en las relaciones es que son pareja, pero conformada por dos individualidades. Ello lleva a considerar que, si aquel del/la que nos enamoramos es distinto/a, tiene un ritmo distinto y su visión del mundo es también diferente de la nuestra, tendremos que ser respetuosos por su manera particular de expresarse y conducirse, en últimas, de su libertad para el desarrollo de su individualidad: "...la interrupción de la expresión de su pareja o la falta de flexibilidad para comprender sus puntos de vista corta toda comunicación e inhibe los intentos futuros" (Emmons y AlbertI, 1993, p.61).

Dado lo anterior, es bien importante no solo preguntarnos qué nos gustaría cambiar en el otro, sino mejor qué hay por cambiar en nosotros mismos, porque muchas veces mientras se descuida el "sí mismo" en observación constante del otro, se ignora la gran implicación y cuota que se aporta desde este lado de la relación, a la problemática que se pudiera estar presentando en ella. El cultivar en nosotros todos estos elementos e ir logrando asuntos como la comunicación paciente y amorosa producirá -quizá- resultados análogos en las respuestas de nuestra pareja (Emmons y AlbertI, 1993).

Ahora bien, algunos aspectos a tener en cuenta para avanzar en el aprendizaje de la comunicación son los siguientes:

- **Mensajes en primera persona:** Esto implica que se asume la responsabilidad de sus propios sentimientos: "No me siento valorado por mis esfuerzos para el bien de la familia" es una afirmación que habla en primera persona en lugar de generar acusaciones con respecto al otro: "Tú no estás comprometido en la crianza de los hijos, eres despreocupado e irresponsable". Este tipo de comunicación permite que la otra persona no se sienta atacada, y por tanto, no necesite defenderse, razón por la cual aceptará estas justificaciones.

Estos mensajes tienen una estructura de tres partes: la primera es la descripción de lo que está sucediendo, la segunda es el sentimiento que genera en esa persona, y la tercera es la consecuencia de lo que sucede. Por ejemplo: "Cuando no llegas temprano a la casa (descripción del hecho), me siento desconsolada (sentimientos), porque no tengo alguien con quién compartir la noche (consecuencia que genera)".

- **Calidez y empatía:** Son aspectos muy importantes en la comunicación que se muestran principalmente a través del lenguaje corporal, la capacidad de escuchar y el contenido y el modo de expresar un mensaje. El otro puede identificar fácilmente el nivel de compromiso positivo y el interés observando estas señales.

- **Expresiones alentadoras, las paráfrasis y los resúmenes:** Son técnicas para saber escuchar que ayudan a que su pareja exprese abiertamente sus intenciones y deseos y también se sienta comprendida.

- Reflejar los sentimientos (espejo): Significa que el oyente observa cuidadosamente los sentimientos del hablante y los expone de nuevo abiertamente: “Suena como si estuvieras enojada conmigo”. Esta técnica también ayuda a que la persona tome conciencia de sus sentimientos y se clarifique respecto de ellos.

Pedir una reacción, es decir, preguntar: ¿“Qué sientes con lo que acabo de decir?”, puede proporcionar gran riqueza de información, pues brindar una reacción de un modo directo y honesto ayuda a que el que habla sepa que recibe el mensaje.

Existen involucramientos pasivos y activos en las conversaciones: las pasivas son las que muestran un entendimiento y atención a lo que se está escuchando, como puede ser el: “ya veo”, “oh”, “mmmm”, “qué interesante”, etc. Las activas refieren la participación y búsqueda por mayor información como pueden ser: “prosigue”, “quisiera saber más acerca de eso”, etc. Ambas formas son muy útiles para la fluidez de la comunicación (Markman, 1999).

Reflexiones finales

No basta estar con la otra persona, tenerla cerca, desearla o mirarla; es necesario participar en su vida. El amor posesivo atropella la intimidad, esclaviza. El amor basado en el querer verdadero exalta la intimidad y se reconoce en la libertad del otro. Amar es aceptar al otro tal como es, pero no dejarlo como está. Es ayudar a construir lo inacabado.

Una pareja funcional es la que se adapta en forma constante y gradual a los cambios de dos personas que evolucionan, es la que sabe sortear las crisis inevitables.

Aunque parezca muy sencillo, uno de los aspectos que más contribuyen en una buena relación de pareja es ser amables y corteses en la comunicación con el otro, sin importar el tema. Si se fomenta el respeto mutuo se puede obtener mucho más el uno del otro, y lo más importante, se acrecentará la intimidad (Emmons y Alberti, 1993).

Respetar los sentimientos de su pareja, incluso cuando no tienen sentido para el otro, es decir, reconocer que el otro no vive las situaciones de la misma manera. Una de las cosas más negativas que se puede hacer para la comunicación es desestimar los puntos de vista de la pareja. “Cuando ella/el diga que tiene frío, o dolor, o que está furiosa/o, no le responda con un: 'No te pongas furiosa/o', 'No deberías sentirte herida. En cambio, escúchela, pídale más información si no entiende, y respete su manera de sentir” (Richfiel, 1996).

Algunas veces, incluso la más trivial de las conversaciones entre la pareja se enreda y se vuelve un problema. La razón no importa: estilos diferentes de plantear las cosas, puntos de vista distintos, diferentes niveles de atención. Lo importante es que usted no renuncie a expresar sus ideas. Tómese el tiempo para aclarar sus pensamientos y escríbalos. Deje su nota o su carta en el bolsillo de su pareja. Cuando ella/el lea, tendrá tiempo de pensar sobre el asunto antes de responder (Richfiel, 1996).

Referencias

Emmons, M. y Alberti, R. (1993). Yo te acepto, tú me aceptas. Argentina: Vergara.

Markman, H. (1999). Su Matrimonio Vale la Pena: Técnicas que harán funcionar su

relación de Pareja. Bogotá: Norma.

Richfiel, G. (1996). Juntos para Siempre. Bogotá: Norma.

Rojas, N. (1996). La Pareja Cómo vivir Juntos. Bogotá: Planeta.

Bibliografía sugerida

Branden, N. (2000). La psicología del amor romántico. México: Paidós.

Velasco, A. (2004) Parejas en Conflicto, Conflicto de Pareja: Manual Psicodinámico Constructivista para su tratamiento. Mexico: ETM.

Stevens, J. (1994). El Darse Cuenta. Chile: Cuatro Vientos.

Ruiz, A. (2003). Los aportes de Humberto Maturana a la psicoterapia. Santiago de Chile: Instituto de Terapia Cognitiva INTECO.

HÁBITOS DE COMUNICACIÓN QUE INHIBEN LA INTIMIDAD			
Califico de 1 a 5 nuestra relación	5 es Máximo. 1 es mínimo		
NOMBRE DEL HÁBITO	DEFINICIÓN	DESCRIPCIÓN	MODO EN QUE INHIBE
ACUMULAR RESENTIMIENTOS	Acumular injusticias o resentimientos que se "embotellan" o se llevan en una "bolsa" para no hablar de ellos.	Las heridas pueden salir de vez en cuando o estallar de repente, todas juntas, en una discusión.	Es difícil saber qué piensa él o ella, o cuando estalla lo hace de manera agresiva e insultante.
ETIQUETAR, ESTEREOTIPAR	Poner etiqueta a las acciones del otro utilizando generalizaciones incorrectas.	"eres despistada", o "Todos los hombres son iguales".	Pensamiento erróneo porque encasilla al otro, impide ver que las diferencias particulares de cada persona.
HABLAR POR EL OTRO	Poner palabras o interpretaciones en la boca o mente del otro.	"No sabes lo que quieres", "Sabes que te gusta que te tome el pelo".	Corta la comunicación. Puede generar represalias.
TRATO SILENCIOSO, RETIRARSE	Dejar que el otro sospeche ligeramente o sepa indirectamente que uno se siente herido o molesto.	Silencio significativo. Evitar el contacto visual. Respuestas evasivas.	Actitud de castigo. Prolonga el dolor. Confunde.
HECHAR LA CULPA	Cada uno fundamenta con razones que señala que el problema es del otro.	Ella: "Vamos a llegar tarde porque no echaste gasolina al carro". Él: "en realidad llegaremos tarde porque te pegaste al teléfono"	Ninguno se compromete al cambio porque solo encuentra defectos en el otro. Ahoga la comunicación.
LEER LA MENTE	Suponer que uno sabe lo que el otro siente	"siente que no la comprendo", "A él le encanta que le retuerza la nariz".	¡Puede estar equivocado! Termina hablando por el otro. Es necesario verificar las percepciones.
TEMAS SECRETOS	Discutir una cuestión cuando es otra en realidad la que importa	Habla del tiempo que ella pasa con sus padres, pero la verdadera cuestión es que siente que a ella usted no le importa.	Si se lo oculta no se puede tratar ni aclarar. Es necesario examinar los verdaderos sentimientos para sacarlos a la luz y poderlos discutir con la pareja.
DESQUITE	Comportarse de modo que se castiga o desquita del otro.	Comportarse de modo que molesta y provoca al otro.	Socava la relación debilita la confianza.
SUPERLATIVOS	Utilizar términos absolutos para manifestar una queja e inconformidad frente al otro.	"Tu NUNCA me ayudas", "Tu SIEMPRE dejas la ropa tirada"	Desconocen las verdaderas intenciones y comportamientos del otro.

Adaptado de Emmons y Robert (1993)