

EL INTERCAMBIO

Esto es lo que yo llamo el EJERCICIO DEL INTERCAMBIO. Lo llamo así porque uno de los dos expresa sus necesidades y el otro escucha, y luego intercambiáis papeles.

PASO 1: EXPRESAR TU NECESIDAD

El expresar tu necesidad se compone de tres pasos:

1. **Describe la situación.** ¿En qué situación te sientes mal? ¿qué hace tu pareja en esa situación? Describe objetivamente sin acusar ni insultar en qué situaciones experimentas el malestar. Por ejemplo: "cuando cambias de tema".

No emitas juicios. Si intentas camuflar un insulto en tu explicación (ej. "cuando actúas de forma tan fría...") pondrás a tu pareja a la defensiva.

Sé objetivo en los hechos (ej. "cuando hablas en ese tono...", "cuando te digo que me pidas perdón y no lo haces...")

2. **Expresa tus sentimientos.** Lo siguiente es expresar tus sentimientos. Sé que puede ser difícil. Pero es fundamental que la otra persona pueda ponerse en nuestro lugar. Hazlo sin atacar, y habla de ti, de cómo te sientes tú. Por ejemplo: "cuando te niegas a hablar de la infidelidad, me siento aterrorizada porque pienso que no te arrepientes y que puedes volverlo a hacer."

Estate atento/a a los sentimientos que en realidad son acusaciones. Por ejemplo, si dices: "cuando no contestas al teléfono, yo me siento **rechazada**", en realidad estás acusando a tu pareja de rechazarte.

Al final del ebook te dejo una lista con sentimientos, y otra con acusaciones que se disfrazan de sentimientos. Léelos y evita las segundas si no quieres entrar en discusiones.

3. **Expresa tus necesidades.** Debajo del malestar hay necesidades que no han sido cubiertas. Por eso, después de expresar tus sentimientos, dile lo que te gustaría que hiciese, o lo que tendría que pasar para que dejases de sentirte así de mal.

Una frase formada siguiendo los tres pasos juntos quedaría así:

Cuando te niegas a hablar sobre el tema (**situación**), yo me siento distanciada de ti (**sentimiento**). Me gustaría que hablásemos sobre si sientes arrepentimiento por lo que pasó (**necesidad**).

PASO 2: ESCUCHAR LAS NECESIDADES DEL OTRO

Mientras uno de los dos expresa sus necesidades, el otro debe escuchar.

La clave para escuchar a nuestra pareja es **validar** lo que nos dice. Validar es considerar los sentimientos y las necesidades de la otra persona como válidas, y reconocer que tiene derecho a sentirse así, aunque no entendamos sus sentimientos, o a nosotros nos parezcan irracionales.

Todos los sentimientos son válidos, ya que cada persona ha tenido una serie de experiencias que la ha llevado a tener necesidades y sentimientos propios.

Una relación feliz pasa por aceptar a nuestra pareja y ser capaz de negociar nuestras necesidades en base a esta aceptación.

Lo más normal cuando tu pareja te expresa sus sentimientos o necesidades es:

- Te pones a la defensiva
- Tus propios sentimientos y necesidades se activan
- Dejas de escuchar lo que te dice

y así entráis en un círculo en el que no os escucháis el uno al otro.

Si te esfuerzas en escuchar, podréis llegar a acuerdos de forma comprensiva y cariñosa, y los dos saldréis ganando.

Cómo escuchar:

1. **Parafrasea:** Confirma que entiendes lo que te dice repitiendo lo que te ha dicho con tus palabras y con un tono comprensivo: "vale, ¿quieres decir que cuando sale ese tema delante de otras personas, te sientes avergonzada?"

2. **Confirma:** ve confirmando si has entendido bien lo que te dice, con preguntas. "¿es correcto..?" "¿hay alguna otra situación en la que te sientas así?" esto te hará entenderlo mejor, y hará que la otra persona se sienta escuchada

3. **Valida:** después de parafrasear, confirma que sus emociones son válidas y tienen sentido para ella. "tiene sentido que te sientas agobiado en una situación así, tú eres una persona que necesita más distancia".

Lo que NO es escuchar:

- Interrumpir a la persona para dar explicaciones o justificarte. Estás más pendiente de no parecer el culpable que de escuchar sus sentimientos.
- Ponerte a resolver sus problemas. Puede ser útil, pero todo a su tiempo. Primero la otra persona debe sentirse escuchada y comprendida, luego ya colaboraréis para resolver su problema.
- Darle la razón. Le sigues a corriente en lugar de escuchar. Estás más preocupado por complacerla, y por terminar pronto con la conversación.

Ten en cuenta el esfuerzo de tu pareja al expresar sus sentimientos, **no la acuses de victimista ni de drámática**. Tu pareja no trata de manipularte ni de victimizarse. El objetivo de este diálogo es que entiendas la causa de sus necesidades para que podáis llegar a un acuerdo.

Una vez tu pareja se ha expresado y tú la has escuchado, debatid el conflicto, teniendo presentes las formas anteriores de hablar y escuchar.

Después, podéis cambiar roles.

¿Os sentís más comprendidos?