

LAS 7 DIRECTRICES PARA MEJORAR LAS RELACIONES Y LA COMUNICACIÓN

Resumen del libro “Cómo mejorar las relaciones íntimas” de Albert Ellis y Ted Crawford, publicado por Ediciones Obelisco 2004.

1.- ACEPTE A SU PAREJA “TAL COMO ES”

Acepte a su pareja “tal como es”. No culpe. Evite la inculpación. Acepte que, si mantienen la relación es para encontrarse bien juntos, no para arreglar, reformar o perfeccionar a su pareja. Responsabilícese de sus propios sentimientos. Puede permitirse el influir en su pareja, pero no exigirle que cambie. Y déle también la libertad para que influya en usted. Sí, para que le persuada y le informe.

Usted puede reaccionar de cuatro maneras principales a los esfuerzos de su pareja por influir sobre usted:

- Acceder a la sugerencia o demanda
- Oponerse a la sugerencia o demanda
- Ignorar la sugerencia o demanda
- Intentar explorar y negociar los términos de la sugerencia o demanda

Tanto si decide acceder como si decide oponerse a las necesidades de su pareja, hará bien en considerar sus opciones y elegir aquella que, honestamente, considere la más correcta, válida o útil. Correcta, válida o útil para usted. Recela de elegir una opción basada en uno o más de sus propios deberías, o deberías. No se vaya a los extremos, ni debe acceder sumisamente a las peticiones del otro ni mantenerse rígidamente en la opción contraria que defiende su pareja, solo por llevar la contraria.

Reflexione:

- ¿Lo que estoy diciendo o creyendo es ciento por ciento cierto?
- Siendo realista, ¿qué es lo peor que puede pasar?
- ¿Qué desventajas tiene el hecho de disgustarme yo solo y no descargarlo con mi pareja?
- ¿Qué ventajas puede ofrecerme su postura?

2.- MANIFIESTE SU APRECIO CON FRECUENCIA

Manifieste su aprecio con frecuencia. Evite las críticas constantes. Reconozca a menudo las cosas buenas de su pareja, aunque sea por pequeñas cosas. Encuentre, descubra o, incluso, cree cosas que valore realmente en su pareja. Y hágaselo saber. La sinceridad y la honestidad son muy importantes aquí. Y evite una relación de tipo “asesino”, criticando constantemente a su pareja.

Una forma especialmente fácil de influir en los demás es manifestando el aprecio sinceramente. Simplemente sustituya las críticas hacia su pareja por un aprecio honesto. Funciona. La mayoría de las personas responden positivamente a un aprecio sincero, y negativamente a las críticas.

Entréñese para observar con atención y descubrir cosas que su pareja está haciendo “correctamente”, y para manifestar de forma clara y plena su aprecio por esas cosas “buenas”. Cuando valora sinceramente algo de lo que hace su pareja, ésta tiende a abrirse y a relajarse, con el fin de explorar su punto de vista.

Recordemos que los tipos de errores que cometemos suelen ser pocos en número pero, desgraciadamente, los repiten con frecuencia. Estos errores se pueden resumir en “deberes y exigencias”, confundir la propia opinión con la “verdad absoluta”, generalizar en exceso, evaluarse o evaluar a los demás, criticar continuamente.....

3.- COMUNÍQUESE DESDE LA INTEGRIDAD

Comuníquese desde la integridad: sea honesto respecto a las creencias y las evidencias que estén en desacuerdo con sus propios puntos de vista de lo que está sucediendo. Cuando su pareja tenga razón, admítalo. Sea sincero, pero con tacto. Acepte la existencia de diferentes percepciones de una misma cosa. Establezcan el acuerdo de no castigarse uno a otro, y háganlo honestamente. Acuerden que ambos van a ser honestos, y permitan honestamente que el otro “salga impune”.

4.- COMPARTA Y EXPLORE LAS DIFERENCIAS CON SU PAREJA

Comparta y explore las diferencias con su pareja. Explore los desacuerdos con su pareja con el fin de ir hacia un acuerdo en el que salgan ganando los dos, de alcanzar una resolución superior que acepte partes de los dos puntos de vista. O con el fin de estar de acuerdo en el desacuerdo. Además, esté dispuesto a llegar a un arreglo, sin hacerle creer que está de acuerdo cuando, en realidad, no lo está.ç

Ten por objetivo la resolución del conflicto, y no salir ganando.

Pregúntese: ¿qué cosas quiere y su pareja no satisface?

¿ qué hay en el comportamiento de su pareja que le parece irritante?

¿ qué cosas de su comportamiento le parecen a su pareja irritante?

¿qué diferencias hay entre sus deseos no satisfechos y los deseos no satisfechos de su pareja?

Practique:

- La **COMPRESIÓN**. Dígale a la otra persona lo que ha entendido, compruebe que ha entendido bien, ¿Es eso lo que querías decir?...
- El **ACUERDO**. Siempre hay algo con lo que puede estar de acuerdo, expréselo.
- La **EXPOSICIÓN**. Comparta con palabras lo que está sucediendo dentro de usted. Siento... pienso.. me gusta....

5.- APOYE LOS OBJETIVOS DE SU PAREJA

Apoye los objetivos y las intenciones de su pareja. No renuncie a su propia integridad ni a sus puntos de vista o deseos importantes, pero vaya hasta donde se lo permita su honestidad para apoyar a su pareja aún cuando esté claramente en desacuerdo.

Recuerde que amar también es dar. Apoyar los proyectos del otro puede convertirse en un reto y un desafío recompensante para ambos.

6.- CONCÉDALE A SU PAREJA EL DERECHO A EQUIVOCARSE

Concédale a su pareja el derecho a equivocarse. Respeten ambos el derecho del otro a ser una persona falible; su inalienable derecho a cometer errores y a aprender de sus experiencias y errores. ¿No respete sólo su propio derecho a ser un ser humano proclive a equivocarse!

Enorgullercerse de tener razón puede ser un error. Aceptar que quizás o con toda seguridad estamos equivocados, no nos hace menos valiosos, al contrario, es un signo de flexibilidad e inteligencia. Esto no significa ceder, significa que tenemos el derecho de estar equivocados, que somos humanos. Comparta sus errores, puede ser divertido.

7.- RECONSIDERE SUS NECESIDADES COMO OBJETIVOS

Reconsidere sus necesidades como objetivos que puede alcanzar con posterioridad. Cuando no consiga lo que quiere o desea, recuérdese que no tiene por qué conseguir lo que quiere, ¡ahora o nunca!

Reflexione:

- ¿A qué se opone usted concretamente?
- ¿Qué tienen de malo las cosas tal como están?
- ¿De qué forma cree que deberían ser, preferiblemente?
- ¿por qué tendrían que ser las cosas de la forma que usted piensa que deberían ser?
- ¿cuál es la verdadera realidad? Sin juicios de valor
- ¿qué va a hacer usted acerca de ello?