

CAPITULO 8

HABLANDO, ¿SE ENTIENDE LA GENTE?

Distorsiones, interferencias, malentendidos, sobrentendidos... "¿Por qué no me entienden?" Lugares y transacciones. Comunicación en la pareja. Algunos ejercicios.

En una sesión de terapia de pareja...

... el marido, mirándome fijamente, dice:

-En fin... también estuve pensando en que... bueno... hay otras opciones si esto no se arregla. (Atención a lo destacado)

Como se estaban tratando tres temas entrelazados yo no sabía a qué se refería; así que le pregunté:

-¿Si no se arregla qué cosa?

Vaciló y se reacomodó en su silla.

-Bueno... de lo que estuvimos hablando (mira de reojo a su mujer sentada a su izquierda).

-¿Te refieres a María?

-¡No no! ¿Qué tiene que ver María?- dijo esto en alta voz, enojado y volviéndose a acomodar.

Al decir "de lo que estuvimos hablando" la miraste de reojo. Antes dijiste que si no se arreglaba había otras opciones. Me da la impresión que quisiste decir que si María no cambiaba la conducta que te molesta... propondrías la separación.

Protestó unos segundos sobre la validez de mis deducciones pero, al final, dijo con tristeza:

-Si, me rindo. Es cierto.- (toma de la mano a María y se ponen a llorar. Un momento de silencio) -Es que... yo también tengo muchas cosas que cambiar.

El vértice de la comunicación

Este vértice, junto con el de la Acción conforman el Area Pública del Pentágono del Ser. Recordarás que los tres anteriores: el del Pensar, Imaginar y Sentir, constituyen el Área Privada por cuanto todo lo que ocurre en esos vértices sólo la persona lo sabe y, ni a veces, ella misma. Si tu hijo te dice que no puede estudiar porque le duele la cabeza, tú puedes dar testimonio de que dijo lo que dijo pero no puedes saber si en realidad le duele la cabeza o es sólo una excusa para no cumplir con sus obligaciones.

Cuando hablamos de comunicación nos referimos a la que se establece entre, por lo menos, dos personas o interpersonal. Te aclaro esto porque el Diálogo Interno que estuvimos analizando en el capítulo anterior también es una comunicación pero de uno consigo mismo o intrapersonal.

¿Qué es "comunicar"?

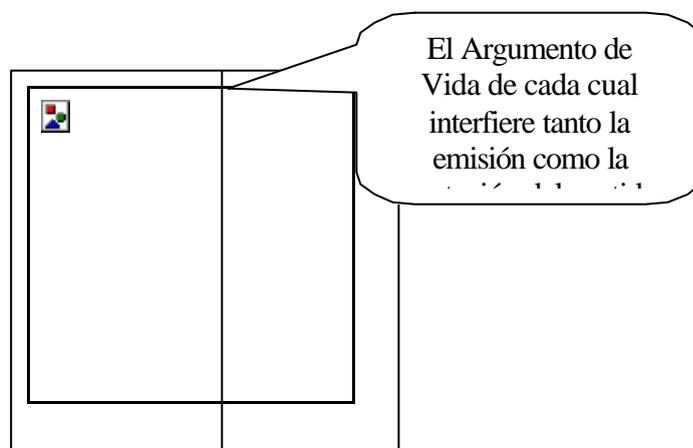
La comunicación es un proceso mediante el cual una persona *trata de* transmitir a otra una idea con el deseo de que capte el verdadero sentido del mensaje con un mínimo de distorsión. La comprensión del mensaje con una

mínima deformación nos mostraría que la comunicación fue exitosa de lo contrario fue fallida. Esta falla en la comunicación por la cual el sentido de un mensaje no es comprendido en su totalidad es algo muy frecuente y la explicación reside en un hecho fundamental: la interferencia producida por el Argumento de Vida con su sistema de creencias. Y como todos tenemos un Argumento podemos concluir que toda comunicación, en algún momento, va a ser interferida y nunca será plena. Esto va a dar lugar a malos entendidos.

Si bien todos los que compartimos una lengua tenemos un código en común, el significado que le atribuimos a las palabras depende de nuestra experiencia. Obviamente, todos sabemos lo que es una "mesa". Pero en el momento de leer o escuchar este vocablo cada cual tendrá una representación mental distinta: uno se imaginará la mesa de su cocina, otro la heredada por sus padres muertos, otro la que vio en la vidriera y que le resulta muy cara.

Distorsiones

Cada persona, al querer comunicar un mensaje, debe recurrir a su "banco de datos" del cual va a extraer tanto las palabras como la estructura gramatical más adecuada a lo que quiere transmitir. Pero ese banco de datos está pautado por el código del Argumento de Vida y su ideología subyacente. Este Argumento de Vida es tan diferente de una persona a otra como las huellas digitales: todas se parecen y todas son distintas. Claro, las palabras utilizadas en la construcción del mensaje y su estructura sintáctica son comunes a todos nosotros pero la significación que damos a cada mensaje depende de ese banco de datos. En otras palabras, cada cual entiende lo que un otro dice según su propio Argumento de Vida, su Sistema Interno de Creencias. Esto es lo que sanciona el mensaje de un otro.



Veamos este sencillo ejemplo:

En un grupo de terapia un participante pregunta "¿Qué hora es?". Cada miembro del grupo puede interpretar cosas diferentes según su propio banco de datos:

- Quiere saber la hora.
- Está cansado y quiere irse.
- Tiene que hacer un llamado.
- Tiene hambre.
- Está aburrido.
- Quiere hablar y nunca le llega el momento.
- Quiere verificar si funciona su reloj.
- Quiere llamar la atención.

- Quiere que se calle la compañera que está hablando, etc.

¿Dónde está la verdad? Si se le pregunta para qué quiere saber la hora puede contestar que era por saber. Pero la verdad... ¿cuál es? En definitiva, cada compañero va a interpretar esa pregunta según su propio sistema de creencias.

De aquí parten los malentendidos y sobrentendidos.

Esto se nota con mayor intensidad en el vínculo de pareja debido a que, por la convivencia cotidiana, se pone en evidencia las diferencias de códigos. Cada cual responde según un Argumento de Vida diferente, tuvo experiencias vitales distintas y, por lo tanto, un Sistema de Creencias particular que, para nada, puede coincidir con el del otro. En una discusión por la educación de los hijos... ¿Quién puede decirse autorizado a tener razón? Ambos códigos son válidos.

Dijimos anteriormente que, si bien es imposible no comunicar, también es imposible comunicar totalmente. Sin embargo algo tenemos que hacer. De lo contrario sería inaguantable toda relación con un otro, dando por hecho que, ya de por sí, la relación humana es, por naturaleza, dificultosa.

Las cosas se complican bastante cuando los mensajes son transmitidos eligiendo palabras de bajo nivel de significación, es decir, que se les puede atribuir cualquier significado. Por ejemplo, alguien dice "Siempre se sienten esas emociones cuando suceden esas cosas". Aquí es casi imposible saber de qué se está hablando, porque... ¿Qué son esas cosas?; ¿Quiénes las sienten?; ¿De qué emociones se habla?; ¿"Siempre" significa que no hay excepciones; que se trata de una ley universal? Observe usted cuántos interrogantes surgen en una oración compuesta por palabras de baja significación.

Es el caso del diálogo con el que iniciamos el capítulo. Luis dijo: "Hay *otras opciones* si esto no se arregla". Al interrogarlo sobre estas estructuras superficiales se confunde y se enoja. Al contestar hace un gesto: mira a María de reojo. Esta modalidad de comunicación no verbal me dio la pauta de que no se estaba refiriendo a otra cosa más que a ciertas conductas de su esposa. Si Luis hubiera elegido ser sincero y honesto en su comunicación habría dicho algo así:

"-Y me doy cuenta, María, de que hay algunas conductas tuyas que me molestan como, por ejemplo, que nunca está la comida preparada cuando llego del trabajo sino que empiezas a hacerla cuando ya estoy en casa, cansado y con deseos de irme a la cama. A veces tenemos que esperar hasta una hora para cenar. Yo sé que también tengo conductas para cambiar. Si decidimos colaborar ambos, magnífico, de lo contrario lo mejor será separarnos"

En vez de lo anterior dijo. "Hay otras opciones si esto no se arregla". En este caso le corresponde al interlocutor entender qué está queriendo decir, darle un significado a esas palabras.

El ejemplo anterior es un recorte de toda una sesión de pareja y representa el núcleo central en donde giró la misma. Luis no podía expresar lo que realmente sentía ni pedir lo que necesitaba. Su estilo era la demanda quejosa, los gestos de disgusto, los suspiros, silencios y malos modos. Su deseo, que su mujer adivinara lo que le estaba pasando cosa imposible a menos que se posean dotes telepáticas.

El que escucha va a ser, decididamente, el que dará significado al mensaje. No va a tener dudas en cuanto al sentido de las palabras, sin embargo, no va a poder captar en su totalidad la intención subyacente a las mismas.

Interferencias

¿Existe la comunicación total?

Por lo que vimos hasta ahora la respuesta es NO. Es muy difícil, por no decir imposible, que nuestro interlocutor capte, exactamente, el sentido cabal de lo que estamos diciendo. Siempre hay algo que se pierde en el texto que emitimos. Lo mismo ocurre con la escritura. Sin ir muy lejos tomemos el ejemplo de la Biblia: se le hace decir cualquier cosa y sobre sus distintas interpretaciones se fundan sectas religiosas. Hay muchos ejemplos sobre esto.

Ya vimos que el sistema de creencias constituido por el Argumento de Vida funciona como obstáculo para que:

- 1) Un mensaje sea transmitido sin ambigüedades;
- 2) Un mensaje sea recibido sin cambio de sentido.

Si el sistema de creencias de Luis incluye sentencias tipo: "Si tu esposa te quiere debe saber lo que precisas"; "Un hombre de verdad no debe mostrar debilidades y es una debilidad pedir lo que se necesita", obviamente, para conseguir lo que desea de un otro, deberá manipularlo.

Veamos este otro ejemplo. El esposo, en tono amable y afectuoso, le pregunta a su mujer:

"Querida... ¿Me planchaste la camisa blanca?"

La esposa, al recibir este mensaje, "oye", interiormente, la voz de su madre que le dice: "¿Viste?; todos los hombres son iguales... te exigen y te exigen ". Esta sentencia de su Argumento de Vida "filtra" el mensaje del marido y la respuesta que da corresponde al mandato y no a la pregunta del esposo:

"¡Ya me tienes harta con tus exigencias!"- responde la mujer ante la mirada sorprendida del marido.

La ideología de su Argumento de Vida hace que la mujer codifique el mensaje del esposo en función de una creencia materna pero que nada tiene que ver con la realidad.

Objetivo de la comunicación

Podemos decir que ese objetivo es, fundamentalmente, influir sobre el campo de experiencia del otro. Esto lo saben muy bien los publicistas. Sabemos que la comunicación es un proceso mediante el cual una persona (emisor) envía un mensaje para que otro (receptor) haga algo con eso: informarse, actuar, sorprenderse, comprenderme, cambiar actitudes, protegerme, retarme, recibir una sugerencia, y que esa respuesta le será devuelta a quién inició el proceso. No vamos a analizar los distintos elementos que intervienen en el proceso porque el tema resultaría aburrido. Lo que sí me interesa destacar en este Vértice son los aspectos prácticos del circuito comunicacional que, para mí, son cinco:

- 1) ¿Qué objetivo persigo al comunicar esto; al decir lo que digo?
- 2) ¿Qué espero obtener del otro que me escucha?
- 3) ¿Desde qué lugar transmito esa información?
- 4) ¿Desde qué lugar el otro la recibe?
- 5) ¿Desde qué lugar voy a recibir su respuesta y qué voy a hacer con ella?

El lugar de la escucha

Este lugar hace que, si yo me sitúo donde no corresponde, puedo darle al mensaje un sentido que no tiene. La transmisión y escucha desde un lugar erróneo es función del Argumento de Vida y de la validez que le otorgo a este Argumento al no cuestionar sus mandatos. La esposa del ejemplo estuvo ubicada en el "lugar del Niño Opositor" y no en el lugar del Adulto y Padre Nutritivo que escucha la necesidad de su marido y la satisface. Si se hubiera ubicado en estos últimos

lugares habría respondido algo así como: "Mira... realmente me olvidé. Ya mismo te la plancho." Luis decidió ocupar el lugar de Niño Opositor y Padre Tiránico amenazando y sembrando miedo: "Si esto no se arregla hay otras opciones"

Como se podrá dar cuenta todo esto que estamos analizando del proceso de comunicación es de suma importancia en la relaciones humanas, específicamente, en la producción de sobreentendidos y malos entendidos. Es alarmante la cantidad de parejas que se separan por transmitir y recibir información desde lugares determinados por el Argumento de Vida. He aquí otros ejemplos cotidianos. Sería interesante que usted pensara en los suyos propios:

1) La esposa transmite desde el lugar de su Padre Tiránico:

" ¿Te das cuenta que eres un perdedor? Eres un tipo lento... te dejas estar".

Esto se lo oía decir, aunque con otro estilo de verbalización, a su madre respecto de su padre.

2) Este maestro de escuela les habla a sus alumnos desde el lugar de un maestro de su infancia usando, también, su Padre Tiránico:

" ¡Y si oigo hablar, si oigo respirar, si oigo un imperceptible sonido, se quedan después de hora!"

3) En una reunión de amigos, uno de ellos, terapeuta, habla desde el lugar del analista mal usando su Adulto Reflexivo que encubre a un Padre Tiránico, perseguidor :

" Y tienes que preguntarte por qué te cuesta tanto tener una pareja".

Innumerables son los ejemplos. En estos tres, ninguno de los protagonistas está ubicado en su propio lugar: el de esposa, el de docente con estilo propio, el de amigo y no terapeuta.

El Análisis Transaccional (AT) estudió minuciosamente estos lugares desde los cuales se envía y se recibe el mensaje y la respuesta correspondiente. Llamó TRANSACCIONES a este intercambio, queriendo significar con ello que un objetivo de esta psicoterapia es alcanzar tal nivel de comunicación que los trastornos derivados de fallas en la comunicación sean mínimos.

En definitiva:

Una Transacción es una acción cuyo objetivo es comunicar un mensaje, ya sea en forma verbal y/o no verbal, y la respuesta correspondiente. Esta acción mediante la comunicación se origina en "lugares" de la persona que, si no son los apropiados para transmitir o recibir ese mensaje, puede provocar serias distorsiones. Estos lugares ya los conoce: son los Estados del Yo y cada uno de ellos tiene su propio estilo comunicativo tanto verbal como no verbal:

El Padre es imperativo, el Adulto es reflexivo e interrogativo y el Niño, básicamente, emocional.

Trans-acciones

En el proceso de enviar y recibir información, estos "lugares" determinan estilos comunicativos. El AT los clasificó en Transacciones complementarias en donde la respuesta es pertinente al estímulo y Transacciones cruzadas en donde no la es. Pero las cosas se complican algo más porque, tanto las transacciones complementarias como las cruzadas pueden promover o frenar el crecimiento. Las transacciones que frenan responden a una necesidad inconsciente de ambos interlocutores de estancarse en una inmovilidad patológica girando sin cesar dentro del Argumento de Vida, las que impulsan el crecimiento responden a un Plan de Vida Adulto y hacen que la vida sea digna de ser vivida.

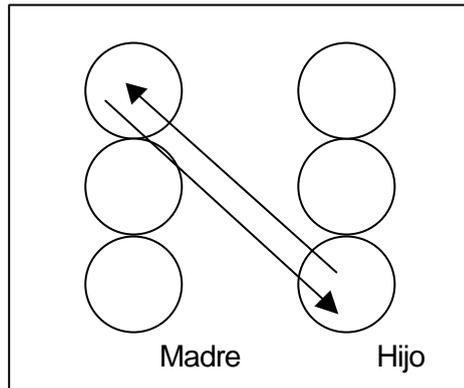
Veamos otros ejemplos:

Transacción complementaria frenadora

MADRE: Hijo, hace frío. Ponte un pullover.

HIJO : (de 32 años) "Bueno"

ANALISIS: aquí la comunicación tuvo lugar pues se cumplió la intención de la madre. Por lo tanto es una transacción complementaria. Sin embargo se espera que un hombre de 32 años verifique el estado del tiempo y decida qué hacer al respecto sin esperar indicaciones maternas. La madre transmitió con su Padre Sobreprotector y el hijo recibió con su Niño Sumiso. Este tipo de transacción mantiene y refuerza la creencia compartida de que la madre aún es joven y el hijo es chiquito.



Sobreprotección - Sumisión

Transacción complementaria liberadora

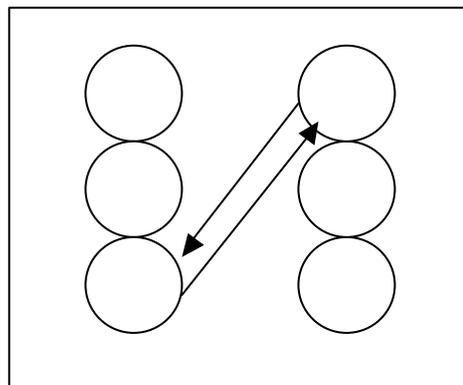
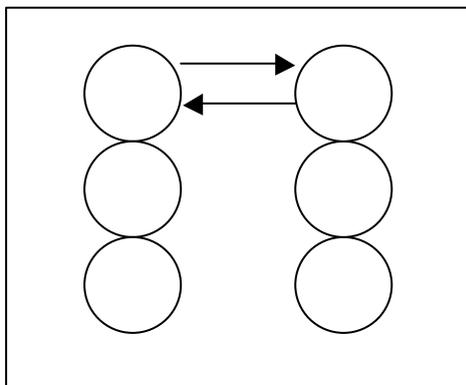
PADRE: Mary... me parece que es importante que hablemos con Gustavo sobre el estudio.

MADRE: Si... es verdad. Vamos a llamarlo.

HIJO: Te quiero mucho, papá.

PADRE: (Abrazándolo) Yo también te quiero mucho.

ANALISIS: en el primer ejemplo PADRE y MADRE se ubican en sus respectivos "lugares" desde los cuales planifican una posible acción correctiva: están ubicados en el Padre Firme y Nutritivo. En la segunda, el hijo envía el mensaje desde su Niño Libre y el padre responde desde su Niño Libre y Padre Nutritivo. En ambos casos la comunicación se estableció porque los "lugares" desde los que se enviaron y recibieron los mensajes fueron los adecuados para la situación.



Transacción cruzada frenadora

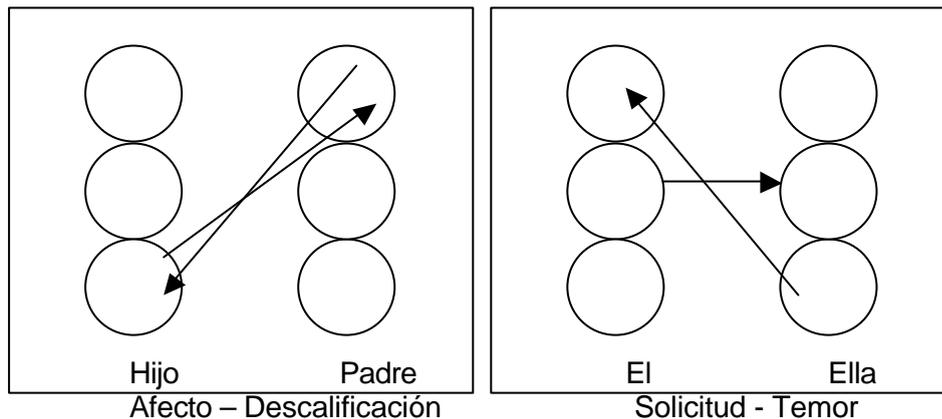
HIJO: Te quiero mucho, papá.

PADRE: Ahora no tengo tiempo para esas cosas.

EL: Necesito hablar contigo.

ELLA: Seguro que es para reprocharme lo del otro día.

ANÁLISIS: en estos ejemplos la transacción se "cruzó". El PADRE ocupó un "lugar" no esperado por el hijo, el de Padre Tiránico cuando el mensaje fue enviado al Padre Nutritivo. En el segundo caso, ELLA se ubica en el "lugar" del Niño Sumiso que teme ser reprendida mientras que el esposo le envió el mensaje a su Adulto. De ninguna manera hubo comunicación exitosa; la interacción ha sido frenada. No hay crecimiento mutuo.



Transacción cruzada liberadora

Se pueden producir ante la invitación del emisor a que el receptor se "enganche" en un juego de discusión, altercado, pelea, seducción indebida o cualquier tipo de manipulación en donde ambos terminan perdiendo. Es muy frecuente en psicoterapia en donde el paciente quiere "engancharse" al terapeuta en un juego para inmovilizarlo y así evitar el cambio.

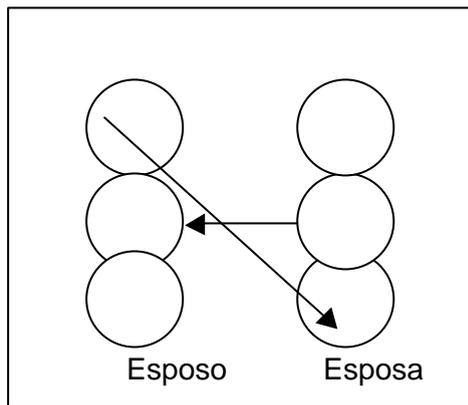
EL: (Gritando) ¡No sé por qué no le pones límites a esa vieja bruja!

ELLA: (Decide no aceptar la invitación) Me doy cuenta de que te molesta mucho la actitud de mamá y la mía pero quiero que comprendas que todavía me es difícil ponerle los límites que sé que tengo que ponerle.

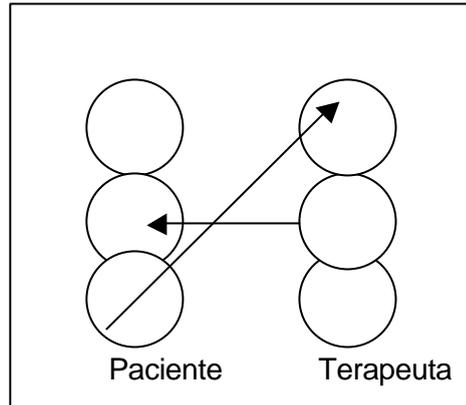
PACIENTE: (Al finalizar la sesión) ¡Ah, hoy no traje dinero para pagarle...!
¿Le puedo pagar la próxima?

TERAPEUTA: La próxima vamos a analizar qué significado puede tener tanto el que no haya traído el dinero como el habérmelo anunciado al final de la sesión.

ANÁLISIS: Estas transacciones son cruzadas porque, en la primera, EL se ubica en el lugar de un Padre Tiránico motivado por su Niño Justiciero que clama por justicia, quizá con razón. ELLA, en cambio, en vez de aceptar la invitación a la pelea con su Niño Opositor u obedecer con su Niño Sumiso reconoce con su Adulto que, todavía, no puede. Es liberadora porque, ante la explicación que le hace a EL, asume su imposibilidad y no se fuerza a hacer algo que no puede hacer simplemente por complacerlo. En la segunda, PACIENTE, con su Niño Opositor, invita a TERAPEUTA a que responda con un Padre Tiránico o sobreprotector pero TERAPEUTA cruza la transacción respondiendo con su Adulto. Es una respuesta liberadora porque deja a PACIENTE con dos interrogantes hasta la próxima sesión promoviendo, de esta manera, el autoconocimiento y, por ende, la autonomía.



Reproche – Aclaración



Manipulación - Confrontación

Para tener en cuenta...

Es importante considerar que, si bien siempre estamos transmitiendo información, no siempre se establece comunicación. Con palabras verbales o escritas, gráficos, gestos, posturas, muecas, ademanes, silencios, siempre estamos enviando mensajes y tanto la persona que transmite como la que recibe el mensaje, deben tener presente estos puntos:

- 1) El objetivo deseado al enviar ese mensaje. "¿Para qué digo lo que digo?".
- 2) El "lugar" desde donde se transmite y/o recibe ese : Los Estados del Yo, es decir, "¿Cómo qué o cómo quién digo lo que digo?"
- 3) Ese "lugar" va a determinar la forma que se le va a dar al mensaje (enojado, severo, plañidero, racional, angustiado, alegre, protector, etc.). "¿De qué manera digo lo que digo?"
- 4) Una evaluación honesta de si el mensaje que se envía/recibe está promoviendo crecimiento mutuo o estancamiento melodramático.
" ¿Es honesto lo que digo y cómo lo digo? "
- 5) La capacidad que se está teniendo, en ese momento, de escucharse uno mismo con el fin de detectar todo lo anterior. "¿Me estoy escuchando al hablar?"

EJERCICIO PARA PAREJAS

Como habrás visto, los trastornos en el envío y recepción de los mensajes se dan en cualquier situación humana pero hemos elegido el vínculo de pareja como el más demostrativo en la producción de sobreentendidos y malos entendidos. Por esta razón, el ejercicio que sigue está dedicado a este vínculo aunque puede ser aplicado a otros (jefe - empleado; maestro y alumno; padre - hijo; etc..).

Consigna

Lee junto a tu pareja estos cinco puntos y respondan con "buena fe":

- 1) ¿Con cuánta franqueza y claridad intercambian información uno con el otro?
- 2) ¿Pueden expresar abierta y espontáneamente su afecto, tristeza, bronca, comprensión, preocupaciones, necesidades, etc., o tienden a manipular al otro para que adivine qué le está sucediendo como hace Luis con María?
- 3) ¿Tiene cada cual una franca capacidad de escucha?
- 4) ¿Acepta cada cual las sugerencias del otro para cambiar lo que no está funcionando bien o tiende cada uno a sentirse ofendido toda vez que se le señala alguna conducta inadecuada?
- 5) ¿Disponen de momentos para el diálogo o siempre aparece alguna circunstancia o alguna persona que se los impide?

6) ¿Llegan a conclusiones que satisfagan a ambos o suelen terminar en un punto muerto?

Lo que sigue a continuación es un ayuda para sugerir algunos temas de la pareja extraídos de las demandas más frecuentes escuchados en las sesiones de terapia. En general, hay disconformidad con determinados comportamientos. Cada cual quiere que el otro sea distinto de lo que es. Esto se conoce como Falta de Respeto: querer que el otro cambie para satisfacer mis exigencias. Para más detalles sobre este tema te remito a mi libro "Parejas Tormentosas", Editorial Sudamericana, 1996-97. Las quejas más frecuentes se refieren a:

- 1) Inadecuada administración del dinero.
- 2) Como desempeña el rol de padre/madre.
- 3) Su incapacidad para decidir sobre temas de la casa.
- 4) El poco tiempo que dedica a la familia de origen del cónyuge y su forma de comportarse cuando está con ella.
- 5) Incumplimiento de los compromisos que establece con la pareja.
- 6) Irresponsabilidad en su trabajo.
- 7) Inadecuada puesta de límites.
- 8) No atenderme o hacerlo con fastidio cuando no me siento bien.
- 9) Falta de colaboración en las tareas de la casa.
- 10) Falta de proyectos en común.
- 11) Me excluye de sus proyectos.
- 12) Ser capaz de organizar y hacer cosas juntos.
- 13) Asumir con fastidio hacer algunas de mis tareas cuando la situación lo requiere (P. Ej.: quedarse con los chicos cuando tengo que hacer mis cosas)
- 14) El poco interés que muestra por la escolaridad de nuestros hijos.
- 15) Sus decisiones inconsultas.
- 16) Falta de colaboración en la planificación de reuniones y fiestas.
- 17) Poco cuidado de su salud, prevención de enfermedades, consultas médicas, odontológicas, dieta, cigarrillo, alcohol, adicción al juego, etc.
- 18) Dificultades o poco interés para contar lo que siente, quiere y piensa.
- 19) Falta de respeto y comprensión de mis creencias y puntos de vista.
- 20) No aceptación de que tenga actividades fuera de casa.
- 21) No aceptación de que, en ciertas ocasiones, quiera estar a solas.
- 22) No encontrarse disponible para oír lo que siento, pienso y quiero sin prejuicios.
- 23) No tener actividades compartidas para divertirnos.
- 24) Su falta de dedicación y compromiso para con su profesión, hobbies, deportes.
- 25) Imposibilidad para disfrutar del tiempo libre que tenemos.
- 26) Su incapacidad para dar y recibir afecto.
- 27) No respeta mi tiempo de crecimiento.
- 28) No sorprenderme con algún regalo fuera de fechas claves.
- 29) No hay una comunicación efectiva ni llegamos a acuerdos.
- 30) Jamás me dice algo cariñoso cuando estamos con otros.
- 31) Llega a casa amargado/a, siempre con alguna queja.
- 32) Protesta cuando me tiene que acompañar a ciertos lugares (médico, compras, etc.)
- 33) No se interesa por mis cosas y cuando lo hace es para criticarme.
- 34) Nunca me llama por teléfono durante el día para interesarse por mí.
- 35) No responde a mis invitaciones sexuales.
- 36) No me hace caricias sexuales excitantes.
- 37) La frecuencia de las relaciones es muy baja.
- 38) No podemos hablar libremente de temas sexuales.
- 39) No respeta mis necesidades sexuales.
- 40) No acepta mi ritmo de excitación sin violentarme.

- 41) No tiene ni idea de cómo crear una atmósfera romántica.
- 42) No compartimos nuestras fantasías sexuales.
- 43) Nunca leemos juntos libros y artículos relacionados con el enriquecimiento de nuestra relación sexual.
- 44) No se interesa sobre mis estados de ánimo durante la relación sexual.
- 45) La expresión de ternura y amor después de la relación es nula; se da vuelta y se pone a dormir.
- 46) No sabe seducirme.
- 47) No entiende que pueda tener ciertas inhibiciones.
- 48) Somos rutinarios. No experimentamos otras formas de proporcionarnos placer.
- 49) Le cuesta entender que hay días en los que "no tengo ganas".
- 50) Tengo dudas sobre su fidelidad. Mira mucho a las mujeres.

Estos son algunos de los múltiples motivos de protesta en la pareja. Los incluí en este vértice para darte la posibilidad de que establezcas con ella una nueva forma de comunicación sin tabúes. Para lograr esto, te sugiero que:

- 1) Le digas a tu pareja que deseas profundamente comunicarte con ella libremente y sin segundas intenciones.
- 2) Decidan, juntos, un horario y una frecuencia para poder hablar de cada uno y de lo que piensan y sienten, sin interferencias. A veces conviene realizar esta tarea fuera de casa.
- 3) Antes de empezar a comunicarse sobre el tema elegido, "canjeen" los viejos cupones de resentimiento que cada cual ha coleccionado por asuntos inconclusos de vieja data.
- 4) Para canjear esos cupones de bronca utilicen, alternativamente, tres minutos (por reloj) para decir "Te reprocho que...". El otro debe escuchar sin responder. Las justificaciones no valen. Al terminar los tres minutos continúa el otro.
- 5) Al efectuar los reproches toma conciencia de cuántos de ellos son determinados por tu Argumento de Vida y su sistema interno de creencias.
- 6) Toma este asunto con seriedad. No te imaginas la cantidad de parejas que, por dificultades en la comunicación deciden separarse porque creen que ya no se aman.
- 7) De ti depende que la pareja opte por una de estas cuatro opciones:
 - a) Seguir juntos y mal;
 - b) Seguir juntos y bien;
 - c) Separarse mal y,
 - d) Separarse bien.

Tu y tu pareja están en libertad para elegir.
