

Comunicación en pareja tras una crisis

Antes de decidir separaros

Después de una crisis de pareja —una discusión grave, una infidelidad, una acumulación de reproches— la comunicación suele romperse justo cuando más se necesita. En terapia de pareja vemos con frecuencia a parejas que llegan ya con la decisión de separarse casi tomada, y que descubren, al recuperar el diálogo, que la decisión no estaba tan clara como parecía en el peor momento. Esta ficha recoge algunas pautas para eso: para llegar a la decisión con la cabeza más fría, sea cual sea.

Patrones que suelen empeorar la crisis

El "tú siempre" / "tú nunca"

Generalizar convierte una queja concreta en un ataque al carácter del otro. "Ayer no me avisaste" abre la conversación; "tú nunca avisas de nada" la cierra.

Sacar temas antiguos en cada discusión

Cuando cada conflicto reabre discusiones pasadas, ninguno se resuelve del todo.

Hablar para ganar, no para entender

Buscar tener razón convierte la conversación en una competición, no en una solución conjunta. Es, con diferencia, el patrón que más veces vemos repetirse sesión tras sesión antes de que algo cambie.

Qué ayuda a recuperar el diálogo

- Pedir una pausa explícita cuando la conversación sube de tono, con hora de retomarla.
- Hablar en primera persona ("me sentí...") en vez de acusar ("me hiciste sentir...").
- Separar el momento de expresar el malestar del momento de buscar soluciones.

Nada de esto sustituye un proceso guiado cuando el conflicto es profundo o se repite. Un espacio neutral, con alguien que no está dentro del conflicto, suele conseguir en unas pocas sesiones lo que en casa no se logra en meses.