

A nivel emocional, hablamos distintos idiomas y manejamos otros tiempos. Cómo transmitir, tocar los temas más sensibles.

Las mujeres y los hombres hablamos distinto idioma. John Gray, autor de “Los Hombres son de Marte, las Mujeres son de Venus” nos revela que la mayoría de nosotros coincidimos en el objetivo de encontrar un compañero/a de vida pero nos comunicamos de forma diferente.

En las relaciones amorosas emergen temas sensibles, todo lo no resuelto del pasado, de otras relaciones y hasta la de nuestros padres. Recuerdos de haber sido rechazados, por ejemplo, pueden condicionar nuestra capacidad de confiar en el otro y hasta de aceptar amor y cuidado. Todo esto, cada miembro de la pareja lo transita de forma diferente.

La primera creencia para modificar es que, si una persona nos quiere, entonces se debería portar de determinada manera. Acá hay que contrastar el ideal imaginado con la realidad misma para evitar frustrarse.

Sugerencias para decodificarnos mutuamente estemos solos o en pareja:

- 1) **Los hombres responden a la distancia, no a las palabras:** en lugar de hablar y descargar la frustración, correrse de la escena. De esta forma, se evita decir algo de lo cual uno pueda arrepentirse por el caudal emocional del momento y además se deja espacio para que el otro actúe y se abra a la posibilidad de resolver el problema juntos.

- 2) **Los hombres suelen ser más racionales y las mujeres más emocionales:** las mujeres quieren ser escuchadas y el hombre responde con soluciones lógicas pero sin empatizar emocionalmente. Esto puede ser desconcertante para ambas partes. Ajustar la expectativa e intentar que los primeros entiendan que el solo hecho de escuchar transmite apoyo y contención, mientras que nosotras podemos intentar racionalizar las emociones.
- 3) **Lidiamos de forma diferente ante situaciones de stress:** los hombres prefieren aislarse, plegarse en sí mismos. Por el contrario, las mujeres necesitan hablar para liberar la tensión acumulada. Entender estas modalidades ayuda a comprenderse y respetarse, actitudes clave para tener una relación madura y estable.
- 4) **Timing:** decidir unilateralmente que es momento de hablar un tema de pareja delicado puede ser un pequeño pero costoso error. Si, por ejemplo, la pareja recién está regresando a casa del trabajo podemos recibir una respuesta fría o indiferente. Lo mejor es preguntar cuándo sería buen momento para conversar con tranquilidad y cumplirlo.
- 5) **Inseguridades:** un rasgo muy atractivo en las personas es la confianza en sí mismas. Si en algún momento de la relación una de las partes siente incertidumbre, lo aconsejable es descargar la intranquilidad o rabia por fuera y mostrar la mayor auto regulación junto a la pareja. Es mejor canalizar el drama en el arte, deporte, terapia o amigas.

La desilusión puede disminuir en las relaciones si aceptamos las diferencias en la forma en que nos comunicamos. Entedernos conduce a un vínculo amoroso y con intimidad genuina y duradera.

En particular, cuando se está conociendo a alguien nuevo, es muy importante mostrarse lo más relajada y segura posible. Si exponemos nuestras inseguridades antes de tener un vínculo fortalecido por la confianza, debilitaremos la posibilidad de que el encuentro amoroso siga camino.

Todo lo aquí expresado se aplica no solo a los estereotipos de hombres y mujeres tradicionales sino que es generalizable al rol que cada integrante pueda tener en una relación.

Amar es admirar. Empecemos por volcar amor propio a nuestra vida, estemos orgullosas de nosotras mismas. Luego seamos plenas y abiertas para atraer y sostener una pareja con quien compartir la felicidad alcanzada.