



General | | Actualitzat el 08/10/2020 a les 06:05

## 4 consells per comunicar-nos amb la nostra parella

*La psicòloga Paola Roig ens facilita 4 consells per comunicar-nos amb la nostra parella.*

[inicentrareport]Durant la mapaternitat i la criança el benestar de la parella és un tema central. No només per nosaltres mateixes, sinó també per les nostres criatures. Sol passar que entre bolquers bruts, adaptacions a l'escoleta, teletreball i gestió diària, gairebé no disposem d'aquest temps tan necessari per cuidar-nos, per cuidar la parella, i així també cuidar la família sencera.

No disposem de temps (o potser no prioritzem bé els temps) per seure, per parlar, per comunicar-nos. I quan no hi ha aquesta comunicació, quan falta aquest espai, ens manca una peça important. Ens basem en suposicions, en el que pensem que l'altre hauria de saber, o hauria de fer.

Sovint, és com si volguéssim que la nostra parella ens llegís la ment, com si volguéssim que de manera màgica endevines el que necessitem en cada moment. Ens trobem sovint en els grups de criança amb consultes similars a aquesta: "És que era tan clar que jo necessitava que em portés l'esmorzar, com no ho podia saber?".

I quan preguntem a aquesta mare si en algun moment li havia comunicat a la seva parella aquesta necessitat, ens diu que no. Aquesta situació, que es repeteix moltíssim, deixa a un membre de la parella en una situació d'insatisfacció, ja el que necessita no se li està donant, i deixa a l'altre en una situació de frustració, ja que no entén que se li està demanant ni com atendre les necessitats de la seva parella.

Fa poc, parlant amb una amiga, em deia que abans de parir, li havia dit a la seva parella: "El dia que doni a llum, vull que em portis un ram de roses, ben gran". Això em va fer pensar en què poc que costa comunicar les coses, dir el que necessitem, i com n'és d'aclaridor per ambdós membres de la parella.

Pensant en tot això, crec que hi ha quatre punts clau per mantenir una comunicació sana amb la nostra parella:

### [GotaVerdaPle]Posar consciència en com estem i què necessitem

Passa sovint que ni nosaltres mateixes sabem què estem sentint. Moltes de nosaltres vivim molt desconnectades de com estem en cada moment. És comú que sentim certa insatisfacció però que no sabem quina és la necessitat que l'està generant. A l'estar tan desconnectades és fàcil que cobrim aquesta necessitat amb una de substitutòria, no amb la real. Això s'explica fàcilment amb un exemple. Ens sentim enfadades. En lloc de connectar amb aquest enfado i poder saber que l'està generant, fem una altra cosa, com per exemple menjar, o sortir a comprar. Ens satisfà al moment, però quan tornem a casa ens tornem a trobar amb la mateixa insatisfacció que sentíem abans. Per tant, el primer pas seria guardar una estona tranquil·la, on anar cap a dins i preguntar-nos: "Com estic? Què estic sentint? Què necessitaria per sentir-me millor?".

### [GotaVerdaPle]Pensar en com parlem amb la nostra parella, posant mirada i consciència

És important poder pensar des de quin lloc ens estem comunicant. No és el mateix dir "Em sento sola perquè tu no m'estàs acompanyant prou" que dir "Em sento sola aquests dies i necessitaria



---

que estiguessis més hores a casa". En la primera opció nosaltres ens desfem de tota responsabilitat, deixant a l'altra culpable i sense haver-li dit què és el que necessitem exactament. En canvi, en la segona frase ens fem càrrec i responsables de què sentim i fem saber a l'altra clarament què necessitem. Poder comunicar des de l'assertivitat, sent responsables del que estem comunicant, és una peça clau en el benestar de la parella.

#### [GotaVerdaPle]**Poder sortir de les acusacions i el conflicte**

És habitual que moltes de les vegades que ens comuniquem amb la nostra parella per dir-nos allò que està faltant, allò que no està fent, allò que no està funcionant, que ens molesta? I això ens fa perdre de vista tot allò que sí que funciona, tot allò del que estem agraïdes, tot allò que com a parella sí que estem fent. Val la pena també, després de fer aquest primer exercici que us proposava, poder guardar una estona per dir-nos, per exemple, que agraïm l'un de l'altre, que hem agraït d'aquella setmana o d'aquell dia.

#### [GotaVerdaPle]**Mirar-nos i tocar-nos**

La comunicació no verbal també és comunicació, i per cuidar la parella també cal cuidar el contacte corporal. Hauria de ser gairebé obligatori fer-nos una abraçada llarga amb la parella cada dia, encara que siguin trenta segons. O mirar-nos als ulls una estona. Mirar-nos de veritat, sent conscients de la presència de l'altra i de l'equip que fem com a parella. [ficientreport]