

## Tema 2. Pensamientos, significados y expectativas: aspectos de la comunicación de la pareja

### Introducción

Karina, una diseñadora de interiores; le contó a su amiga cómo había llegado un día a su casa emocionada e impaciente por comentar con su marido Fernando algunas buenas noticias. Acababa de conseguir un contrato para decorar las oficinas de un importante despacho de abogados. Pero cuando le comenzó a decir a Fernando el éxito inesperado en su carrera, él mostró una actitud distante y desinteresada. Karina pensó: “yo, en realidad, no le importo. Fernando está interesado en él mismo”.



Ante este sentimiento, Karina en lugar de celebrar con Fernando, se fue a otra habitación y se sirvió una copa de vino. Mientras tanto, Fernando se quedó solo, se sentía abatido ese día por un contratiempo en su trabajo y el alejamiento de Karina lo llevó a pensar: “yo, en realidad, no le importo, Karina solo está interesada en su profesión”. Este tipo de situaciones suelen suceder constantemente tanto en el noviazgo como en el matrimonio y a veces suceden porque cada uno de los integrantes de la pareja pone expectativas en el otro sin preguntar si las pueden cumplir, o bien porque uno de ellos piensa que el otro va a pensar o actuar de una manera y el otro hizo o pensó de manera diferente. En este tema revisarás algunos de los pensamientos, interpretaciones y expectativas que se pueden dar en las relaciones de pareja.

### Subtema 1. La importancia de externalizar los pensamientos

Algunos especialistas en terapia de pareja como Ritvo (2003), comentan que las parejas tienden a formarse juicios injustificados e imágenes distorsionadas del otro. Ante esto lo recomendable es hablar y razonar con la pareja para evitar malos entendidos que generen conflictos.

Analicemos la situación de Karina y Fernando que los llevaron a la autocomprensión; de acuerdo con T. Beck (2014), los principios que influyeron son los siguientes:

- Nunca podemos conocer el estado de ánimo, las actitudes, los pensamientos y sentimientos de los otros.
- Confiamos en señales ambiguas, para que nos informen sobre las actitudes y deseos de los demás.
- Tendemos a utilizar nuestro sistema de códigos que puede ser distorsionado para descifrar dichas señales.
- Al confiar en nuestro estado de ánimo, podemos llegar a mal interpretar la conducta de los demás.
- Nos basamos en nuestras creencias para adivinar los motivos y actitudes de otras personas sin saber si estamos en lo correcto.



Tratar de adivinar el pensamiento de las parejas puede conducirnos a cometer equivocaciones y a generar inconvenientes mayores que llevan a la otra persona a incomodarse y a entrar en conflictos.

T. Beck (2014), comenta que las actitudes de otras personas hacia uno mismo, los sentimientos y los motivos que se tienen, no

llegan a ser tan reales como las palabras, los gestos y las expresiones. Por ello cuando alguien discute sobre algo, en realidad lo que importa es la auténtica actitud referente a las ideas y a la persona.

Por ejemplo: Erick le platicó a su esposa sobre un proyecto, ella lo escuchó y sonrió de pronto. Ante esto Erick se preguntó: “¿sonreía por lo que le dije o se burla de mí?, ¿está divertida porque piensa que soy ingenuo?” En un momento como éste, no importan las expresiones o el tono de voz, sino lo que está pensando, el estado de su mente. Cuando una persona interactúa con los demás rara vez analiza los hechos para deducir los pensamientos y los sentimientos de los otros. Por ejemplo: en el caso de Erick, lo recomendable es que le pregunte a su esposa sobre lo que opina al respecto en vez de suponer lo que ella pensaba o de interpretar lo que cree que está pensando. Si la situación no se aclara en el

momento, se empiezan a acumular malos entendidos aunados a emociones negativas como coraje, incomprensión, etc., que se van guardando y que tarde o temprano explotarán sin razón aparente ya que, como no se hablaron en el momento adecuado, para quien las guardó han aumentado y para quien no se dio cuenta que su pareja las seguía guardando, probablemente ya no tienen vigencia, pues ya se le había olvidado lo sucedido o no se enteró que su pareja guardó esos sentimientos.

La comunicación y la confianza que exista dentro de la pareja son muy importantes pues esto es lo que les dará la pauta para poder arreglar todas las situaciones que se presenten en cualquier momento; si la pareja no habla, no aclara la situación, caerán en pensamientos sin fundamentos y que serán mal interpretados por uno de ellos o por los dos. Los daños que se pueden generar a la pareja se presentan en el siguiente subtema.

### Subtema 2. Formas de comprender los significados entre la pareja

Las interpretaciones son los significados que le damos a las actitudes, los gestos, el tono y la manera de hablar de la pareja. Si se pudieran evaluar los hechos en una situación dada antes de llegar a una conclusión, se tendrían menos errores, pero no se tiene el tiempo necesario para analizar.



Como vimos en el subtema anterior existen varios principios sobre los cuales puedes elaborar una conclusión sobre lo que tu pareja piensa o actúa y creer que es válida; sin embargo, si te das la oportunidad de conocer con certeza el estado de ánimo de tu pareja o sus intenciones, puedes darte cuenta que tu conclusión no es correcta y evitar una mala interpretación y por lo tanto un conflicto. En el caso de Karina y Fernando puedes apreciar cómo las acciones que cada uno tomó acerca de la actitud del otro fueron ocasionadas por una mala interpretación del estado de ánimo que cada uno tenía en ese momento.

### ¿Cómo evitar las falsas o malas interpretaciones en la pareja?

Es necesario desarrollar un sistema de códigos entre la pareja para comprender los significados de lo que cada uno quiere decirle al otro. Por ejemplo: el tono de voz, los gestos, las expresiones faciales, etc., todo aquello que brinde información sobre los sentimientos entre ellos, de esta manera, se reducen las malas interpretaciones.

Además hay que dialogar y aclarar lo que cada quien entendió ante un mensaje no entendido. Por ejemplo: suponer que la pareja está enojado cuando lo que tiene es tensión o ansiedad.

En ocasiones, los malos entendidos surgen por una inadecuada comunicación; a veces nuestra pareja puede estar absorta en sus pensamientos y puede suponer que el otro está entendiendo todo cuando no es así.



También se puede enfrentar otro tipo de situaciones como es el hecho de que las palabras emitidas o los actos realizados de uno hieren al otro o llevan un significado diferente. Por ejemplo, la pareja puede sentir que la manera en que el otro le respondió llevaba una carga de amenaza para él o ella. Además es importante comprender que las emociones y los sentimientos, en ocasiones, no llegan a ser claros incluso para la misma persona, así que la pareja puede llegar a entender un mensaje distorsionado. Por ejemplo: al utilizar determinado tono de voz, algún gesto, etc. o ante una situación simple, como el llevarle café y galletas al otro, pasar por alto el detalle y no agradecerlo, esto puede llevar una gran carga de significados para uno de ellos.

Octavio y Hortensia son una pareja que ya llevan algunos meses de noviazgo, han tenido varios malos entendidos y han llegado a tener conflictos debido a que en ocasiones uno de ellos pensaba una cosa y el otro en otra diferente y los dos estaban equivocados, así que decidieron poner algunos códigos que ahora les

permite ser discretos en las reuniones, por ejemplo, ponerse de acuerdo para saber cuándo alguno de ellos ya se quiere retirar de la reunión; esto les ha dado resultado pero ¿cuál es su código?, usan la palabra color como una clave para expresar que ya es hora de retirarse; es decir, cualquiera de ellos puede hacer una pregunta que incluya la palabra color, por ejemplo: ¿has notado qué bonito color tienen esas flores? Y entonces ya saben que es la hora de retirarse, así que en la primera oportunidad cualquiera de los dos se despide de sus amigos, de esta manera, ambos se han sentido cómodos y han evitado conflictos y malas interpretaciones.

En toda relación es importante saber qué se puede esperar de cada uno pues hay personas que ponen expectativas en sus parejas y cuando no las cumplen, porque no estaban enterados, surge la desilusión y posibles conflictos entre ellos. Para evitar esto veremos qué pasa cuando alguien pone expectativas en su pareja.

### Subtema 3. ¿Cómo clarificar las expectativas entre la pareja?



Las expectativas son la esperanza de conseguir o de realizar algo o incluso la posibilidad de que algo suceda. Desde este punto de vista y aplicándolo a la relación de pareja, se refiere a lo que cada uno de los miembros desea o espera conseguir respecto al amor, la complicidad, el apoyo mutuo, la sinceridad, el compartir un futuro y toda una serie de

aspectos en general. Cuando las expectativas en cuanto a la relación son muy diferentes pueden aparecer serias dificultades y obstaculizar la evolución de la pareja. Por ejemplo: Amalia, una estudiante de licenciatura, estaba muy contenta debido a que su novio ese día no tenía clases y pensó que por tener tiempo disponible iba a pasar por ella cuando terminaran sus clases; sin embargo, su novio decidió que por tener tiempo libre lo que quería era descansar y platicar con sus amigos; esto ocasionó un gran enojo en Amalia y cuando se lo platicó a su amiga Maricela, ella le preguntó: “¿y tú le preguntaste si él si podía pasar por ti?, ¿tu novio te dijo qué planes tenía para ese día?” Con esto Amalia se dio cuenta que ella no había expresado sus expectativas a su novio.

## Relaciones exitosas de pareja

Innovación con propósito de vida.

Esta situación nos invita a revisar lo que cada persona espera del otro y sobre todo a identificar si se han expresado entre la pareja las expectativas que se tienen entre sí.

Cuando difieren los conceptos que cada uno de los integrantes tiene con respecto a lo que debe ser la relación de pareja se puede provocar una fractura en el compromiso y en el futuro de la misma. En algunas relaciones pueden existir diferencias en cuanto a las expectativas o pueden, incluso, simplemente desconocer cuáles son esas expectativas de cada uno ya que nunca se ha hablado de ello. Cuando esto llega a suceder es como si la pareja hubiera



decidido construir una casa pero no hubieran hablado de cuántas plantas, con qué materiales, cuántas habitaciones tendrá, el resultado será una casa sin una estructura sólida ni firme y carecer de esto provoca que la relación sea poco estable y con poca fuerza para enfrentar los problemas. Todo esto se puede evitar si la pareja expone sus ideas y las fundamenta ya que tal vez el otro no había tomado en cuenta algunos aspectos, recuerda que la comunicación sincera y efectiva te lleva a mejores resultados y a una relación más duradera.

Uno de los puntos en los que se ponen mayores expectativas en la pareja es el referente al amor. Aunque tal vez quieras que te quieran como tú quieres, no siempre sucede así ya que entran en juego las experiencias con parejas anteriores, los aprendizajes familiares, las amistades y los pensamientos de cada uno. T. Beck (2014), explica que en el amor intervienen dos factores fundamentales y en función de éstos cada miembro de la pareja pondrá sus expectativas en el otro:



Para algunas personas, el **amor incondicional** implica que se debe ser incondicional en todos los ámbitos, mientras que el **sentirse querido y respetado** significará tiempo, compartir experiencias al máximo, intimidad, etc. Lo importante es que para cada uno queden claros estos términos y su significado. Por ejemplo: ante una diferencia de opiniones, pensar que el amor incondicional implica ceder siempre a lo que el otro dice o piensa, cuando en realidad a lo que se refiere este término es a amar a la otra persona en cualquier situación. El sentirse querido y respetado para algunas personas puede ser interpretado como nunca estar en desacuerdo con él o ella, cuando a lo que se refiere es a no juzgar a su pareja y no criticarlo.

Otro aspecto de suma importancia es evitar los “**debes y los no debes**” ya que esto implica poner conductas en la pareja de las que no siempre están enterados o que no desean realizar. Por ejemplo: “pienso que si en verdad él o ella me quisiera, no discutiría conmigo y aceptaría mis decisiones”; esto lleva implícito que la persona está esperando que siempre estén de acuerdo en todo y en la realidad no es así pues pueden existir diferencias de opinión cuando hay diversos puntos de vista. Mientras más clara sea la comunicación, mejores serán los resultados y menos heridas se ocasionarán.

Un problema que tiende a ser frecuente en las relaciones de pareja es cuando se piensa que **la otra persona va a cambiar algo de sí mismo**; a veces se piensa que la pareja debe cambiar ciertos aspectos sin tener en cuenta si la otra persona quiere o puede hacerlo. Todo esto puede detonar en conductas y actitudes contraproducentes para el futuro de la relación. Tratar de corregir a la pareja y poner falsas esperanzas de que se parezca a lo que tú quieres por pensar que es lo mejor puede convertirse en una lucha de poder.

Otro aspecto importante que todas las parejas deben cuidar es sobre **las expectativas del futuro**. Por ejemplo: el querer o no querer hijos, el lugar de residencia o simplemente dialogar sobre hábitos, proyectos, lugares para viajar, etc. Si ambos tienen diferentes expectativas esto generará dificultades y la manera en que se pueden disolver es por medio de la comunicación y llegando a acuerdos para compaginar las metas a seguir.

Las discrepancias entre la pareja también se presentan **en la igualdad de derechos y de obligaciones** dentro de la relación y el tipo de relación que ambos quieren tener. Es común encontrar parejas que se administran determinados roles en donde alguno se queda con el papel más importante, como por ejemplo, decidir quién toma la responsabilidad de la economía familiar o quien se encarga de los hijos. Cuando quedan establecidas estas acciones la pareja funcionará adecuadamente pero cuando falta el diálogo, cada persona tomará el rol o la responsabilidad que quiera y esto ocasionará problemas de igualdad y respeto.

Algunos **buenos hábitos** que ayudan a compartir expectativas son:

Hablen sobre lo que cada quien espera del otro y analicen si cada uno puede cumplir las expectativas que se piden y de no ser así, lleguen a acuerdos favorables para ambos.

Dialoguen y negocien cambios antes que exigir e imponer determinadas conductas.

Compartan derechos y obligaciones tomando en cuenta qué es lo que cada uno puede cumplir.

Compartan planes y metas tanto individuales como de pareja para una adecuada planeación de actividades y de acuerdos.

Cuando alguno de los integrantes de la pareja o ambos pone expectativas en el otro sin antes haberlas comentado puede caer en equivocaciones que a la larga ocasionarán conflictos; para evitar esto es necesario, antes de esperar algo del otro, preguntar si está dispuesto a hacerlo, si lo puede hacer y si lo quiere hacer. Esto llevará a que la pareja se comunique más eficientemente y a poner límites y aceptar lo que la otra persona está dispuesto a hacer o a dar.

¿Has puesto expectativas en tu relación?, ¿sabes cuáles son las expectativas de tu pareja con respecto a ti o a algo?, ¿cómo manejas tus expectativas?, ¿esperas algún cambio de tu pareja? Un punto muy común en algunas parejas son los celos



pues llegan a sentir que esa persona es exclusividad de ellos y que es tal el apego que no pueden separarse y entonces cabe preguntarse, ¿es amor o es apego?

En el siguiente tema analizaremos estos puntos para determinar qué es.

### ¡Quiero más!

- Para conocer más sobre la relación de pareja, te invitamos a ver el siguiente video titulado **Relaciones de pareja: expectativas** en/  
<http://www.youtube.com/watch?v=f4-L5eJKuPI>
- Para conocer más sobre las **expectativas de pareja te invitamos a leer este artículo** de Garrido Garduño, A., Reyes Luna, A. G., Torres Velázquez, L. E. & Ortega Silva, P. (2008). **Importancia de las expectativas de pareja en la dinámica familiar**. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 13 (2) 231-238: en <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=29213203>
- Para conocer más sobre **Cómo evitar las interpretaciones** te recomendamos leer el libro: Cidocio, C. y Cudicio, P. (2002). *La pareja, la comunicación*. España: Desclee de Brouwer.

### Mi Reflexión

Indudablemente, la comunicación en la pareja es uno de los factores que juega un papel importante para mejorar la relación.

Dentro de la relación, lo que cada uno piense es algo que el otro no adivina y, a veces se pueden equivocar; esto puede llegar a ser un factor para que la relación de pareja se fracture. Ante ello es necesario establecer patrones de comunicación abierta en donde cada uno de los integrantes de la pareja conozca al otro, se creen signos de comunicación, y sobre todo, se dialogue en los aspectos en que cada uno colaborará con las expectativas del otro. Para poder llegar a estos niveles de comunicación se necesitan ciertos factores como: saber qué es lo que esperan de la relación, cuáles son las necesidades de afecto de cada uno, qué es lo que quieren que pase en esa relación y sobre todo, hacia dónde quieren llevar esa relación de pareja. La autoestima de cada uno contribuye mucho en este aspecto, además, es necesario que dialoguen sobre los celos de cada quién y que aprendan a perdonar y precisamente, en el siguiente tema, hablaremos sobre esto.

## Bibliografía

Cervantes, M. (2010). *Fortalezas y debilidades en la relación de pareja* (1ª ed.). México: Trillas.

ISBN: 978-607-170636-2

Maroto, Ma. y Haddad, S. (2014). *Parejas ¿Parejas?* (1ª ed.) México: Pax.

ISBN: 978-607-9346-25-6

Beck, T. (2014). *Con el amor no basta. Cómo superar malentendidos, resolver conflictos y enfrentarse a los problemas de pareja* (9ª ed.) México: Paidós.

ISBN: 978-968-853-170-9

## Relaciones exitosas de pareja

Innovación con propósito de vida.

***La obra presentada es propiedad de ENSEÑANZA E INVESTIGACION SUPERIOR A.C. (UNIVERSIDAD TECMILENIO), protegida por la Ley Federal de Derecho de Autor; la alteración o deformación de una obra, así como su reproducción, exhibición o ejecución pública sin el consentimiento de su autor y titular de los derechos correspondientes es constitutivo de un delito tipificado en la Ley Federal de Derechos de Autor, así como en las Leyes Internacionales de Derecho de Autor.***

***El uso de imágenes, fragmentos de videos, fragmentos de eventos culturales, programas y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, es exclusivamente para fines educativos e informativos, y cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por UNIVERSIDAD TECMILENIO.***

***Queda prohibido copiar, reproducir, distribuir, publicar, transmitir, difundir, o en cualquier modo explotar cualquier parte de esta obra sin la autorización previa por escrito de UNIVERSIDAD TECMILENIO. Sin embargo, usted podrá bajar material a su computadora personal para uso exclusivamente personal o educacional y no comercial limitado a una copia por página. No se podrá remover o alterar de la copia ninguna leyenda de Derechos de Autor o la que manifieste la autoría del material.***