

CONVERSANDO

Cuando tu pareja niega haber dicho lo que dijo

No tienes que cerrarte porque tu pareja no será dueña de sus palabras.

[Cómo la imagen corporal afecta la satisfacción sexual de las mujeres](#)

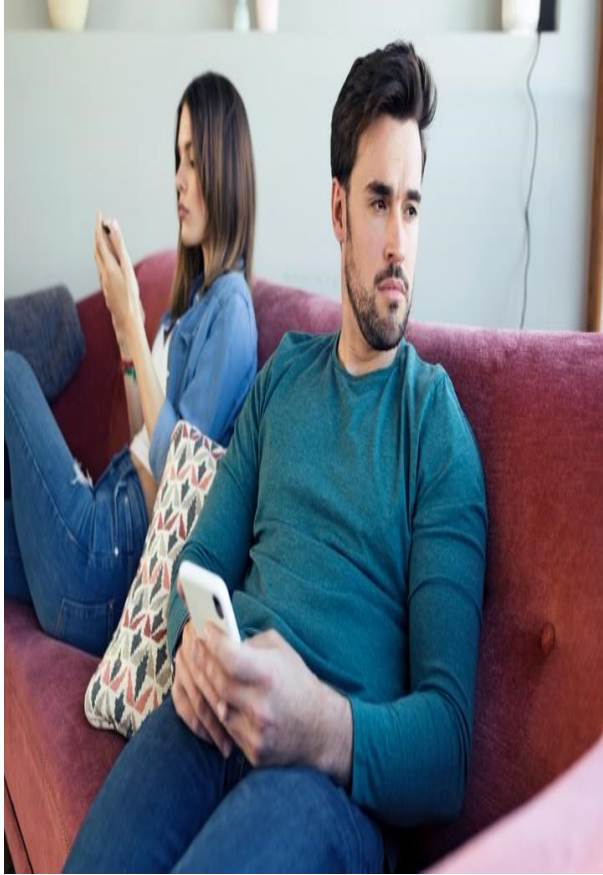
3 PUNTOS CLAVE

- 1- Con conciencia, paciencia y habilidad emocional, se puede trabajar con la negación y en torno a ella.
- 2- El uso de declaraciones de "yo" y omitir las declaraciones de "tú dijiste esto" puede ayudar a bajar la temperatura del conflicto.
- 3- Lo más importante que puedes hacer frente a la negación es mantenerte firme en tu verdad y hablar desde tu propio corazón.



Por [Lázaro Castillo Jr](#)

Por supuesto, en cualquier conversación, lo que escuchamos se filtra a través de nuestra propia lente e historia personal, y nuestra propia narrativa sobre la otra persona. Lo que escuchamos se ve afectado por lo que sucede en ese momento específico y por todos los años de interacciones que hemos tenido con esa persona. Cada uno de nosotros escuchamos y experimentamos algo diferente en casi todas las interacciones.



A menudo, cuando les pido a las parejas que describan lo que sucedió en lo que afirman que fue el “mismo” encuentro, sus historias son irreconocibles cuando se comparan. Lo que está claro al trabajar como terapeuta de pareja (y ser parte de una pareja) es que, aunque puede haber una realidad externa, un conjunto de palabras que técnicamente fueron pronunciadas y que una grabadora de audio podría reproducir, el resto de lo que en realidad lo sucedido se crea en nuestra propia mente.

Entonces, cada vez que estemos absolutamente convencidos de que escuchamos ciertas palabras o cierto tono, queremos ser conscientes de que estábamos escuchando esas palabras, y ese tono, a través de toda una historia de experiencias, expectativas y heridas.

Nuestra pareja también está recordando esas palabras, y ese tono, a través de toda una historia de experiencias, expectativas y heridas, con nosotros. Y sí, esto no cambia el hecho de que escuchamos lo que escuchamos, y estamos seguros de ello. También estamos seguros del dolor que sentimos al escucharlo. En nuestra realidad, esa es la verdad. Y así, mantenemos esta verdad y, al mismo tiempo, reconocemos que lo que es real y lo que es verdad es diferente para todos.

Y, sin embargo, el tipo de negación al que me refiero aquí es de una variedad más básica, del tipo que es simplemente negación. Lo sabes cuando lo ves: socios que afirman que no hicieron o dijeron algo que dijeron o hicieron. O que algo que te echaron encima, como la ira, en realidad no era ira, incluso cuando estaban furiosos. La negación a la que me refiero no es cuando tu pareja simplemente interpreta una experiencia diferente a la tuya. Me refiero al tipo más enloquecedor y enloquecedor, cuando hay una negativa a admitir o reconocer lo que realmente sucedió.

[Banderas rojas de infidelidad](#)

1- [Cuando una pareja romántica pide una relación abierta](#)

Entonces, ¿qué puedes hacer cuando te encuentras con este tipo de negación? ¿Cómo puedes protegerte de sentirte cerrado, sosteniendo la bolsa de basura emocional de la que quieres deshacerte? ¿Cómo puede, en última instancia, satisfacer sus necesidades? Lo primero que debes hacer cuando te topas con la negación, si puedes soportarlo, es detenerte, respirar hondo y reconocer lo que está sucediendo dentro de ti. Tómate medio segundo para honrar lo doloroso que es que te digan que lo que viviste no pasó, y por lo tanto tu dolor no es real.



En segundo lugar, use declaraciones "Yo", siempre que sea posible. Dirija con las palabras "para mí" cuando ofrezca su experiencia. Por ejemplo: "Te escuché decir tal y tal cosa", o "Te sentí enojado", o "Para mí, se sintió como enojo". Omitir las afirmaciones de "tú dijiste esto" o "tú hiciste eso" reducirá la tensión del conflicto y también facilitará la pelea sobre quién tiene razón sobre lo que realmente sucedió. También puede disminuir la actitud defensiva de su pareja, de la cual la negación es una parte. Sé dueño de lo que escuchaste y experimentaste, en lugar de acusar a tu pareja de lo que estás seguro que sucedió. Las acusaciones nunca conducen a nada bueno.

Además, tan pronto como te des cuenta de que tu pareja está negando, libérate de inmediato de todas y cada una de las batallas sobre el contenido de lo que realmente sucedió. Deja la conversación sobre de quién es la versión de la realidad. No ganarás tu lucha por tener razón, y no hay grabación para ofrecer testimonio. Cuanto más intente convencer a los demás de lo que realmente sucedió, o intente que admitan lo que dijeron, más frustrado, enojado y herido se sentirá, y será menos probable que lo escuchen, se sienta conocido o amado.

Entonces, ¿cómo puedes seguir tratando de obtener lo que necesitas, cuando todos los caminos conducen a un callejón sin salida? Lo más importante que puedes hacer frente a la negación es mantenerte firme en tu verdad y hablar desde tu propio corazón. Lo que puedes hacer es cambiar la conversación a lo que quieres y necesitas en la relación. La negación de tu pareja no tiene por qué impedirte expresar tus propias necesidades. Con la mayor calma que puedas, dile a tu pareja lo que esperas recibir y experimentar en la relación.

2- Enfrenta tu sombra para crecer más allá de tu tipo de personalidad

La realidad es que no obtendrás una disculpa por algo que la otra persona afirma que nunca sucedió, ni obtendrás empatía por lo que (erróneamente) experimentaste. Pero puede usar esta negación como una oportunidad para tener claro lo que necesita y desea que suceda en el futuro. Como en: “Lo que realmente anhelo es sentir que estás de mi lado, sentirme apoyado y alentado”. O tal vez: “Quiero sentir amabilidad de tu parte, no juicio”. Cualquier cosa por la que su corazón esté genuinamente anhelado, y que la perturbadora interacción trajo a la conciencia, vaya directamente allí. Responde a la negación con tu verdad.

El hecho es que, cuando te mantienes conectado con tu propio corazón, contigo mismo y te pones en tu propio lugar, independientemente de la respuesta de tu pareja, entonces la interacción es un éxito, sin importar lo que suceda. Te has mantenido fiel a tu propia verdad, y esto, en sí mismo, es una victoria profunda.



3- Cómo difieren la autoestima saludable y el narcisismo clínico

4- ¿Interactuar con mascotas reduce la presión arterial y el estrés?

5- Por qué todos somos banqueros corruptos