

image not found or type unknown



www.juventudrebelde.cu

image not found or type unknown



**Apagado o fuera del área de cobertura. Autor: LAZ Publicado: 21/09/2017 | 06:54 pm**

## **Apagado o fuera del área de cobertura**

En su afán por garantizar vías para la importante actividad psicológica de la comunicación, nuestra especie ha establecido multitud de códigos, unos muy secretos, otros más directos y de dominio público

**Publicado: Viernes 21 abril 2017 | 08:08:02 pm.**

**Publicado por: Mileyda Menéndez Dávila, Jorge Sánchez**

El que no ama por miedo a sufrir es como el que se suicida por miedo a la muerte.

### **Anónimo**

La vida de los seres humanos no se concibe sin comunicación. A través de los tiempos se han llenado listas con métodos y tecnologías para hacerla cada vez más viable, desde los ancestrales ruidos y señales corporales que derivaron en más de 6 000 lenguas, hasta la revolución de los celulares y tabletas con su explosión audiovisual a distancia.

En su afán por garantizar vías para tan importante actividad psicológica, nuestra especie ha establecido multitud de códigos, unos muy secretos, otros más directos y de dominio público, incluso para algo tan privado como el sexo.

Son muy disímiles los trazos mentales que se dibujan desde el primer intento de comunicar para lograr un vínculo con esa persona que llamó tu atención, hasta el momento de hacerle saber que ya no te interesa continuar con ella, llegado el caso. No importa cómo lo hagamos: lo crucial es atreverse y que se entienda el mensaje.

## **Lo sentimos, no responde**

¿Somos todo lo comunicativos que deberíamos en las relaciones interpersonales? ¿Le damos suficiente importancia cuando se trata de nuestra pareja? ¿Cuán receptivos somos si demanda respuestas sobre un tema escabroso? ¿Con cuánta sinceridad ventilamos lo que nos parece bien o mal en la relación?

Es tan frágil la comunicación sobre temas emocionales que hasta lo salvable muere por no decir a tiempo lo que se siente, no interpretar el reclamo de auxilio de la pareja o no acompañarla en el proceso de disipar sus temores.

El no compartir al menos el hecho de que se está padeciendo cierto retraimiento suele derivar en disfunciones sexuales que ahondan el problema y alimentan la llamada decodificación aberrante (cada quien entiende lo que le parece según sus demonios internos), generadora de más desengaño. Desde ahí faltan pocos pasos para la violencia o la ruptura.

Puede haber varios motivos para esa incomunicación, casi siempre aprendida en la familia de origen: pudor, desconfianza, miedo a perder la relación o a lacerar la autoestima de la otra parte —si no la propia.

En las consejerías matrimoniales de todo el orbe es común ver con cuánta tristeza acuden personas de altísimos coeficientes de inteligencia, estudios amplios y carreras exitosas con lagunas tremendas sobre cómo entenderse con el ser amado.

Pero también hay gente que elige vivir «apagada» o «fuera del área de cobertura» en su relación: vencida la conquista inicial, simplemente se desconectan y no escuchan nada (más allá de lo que les interesa), boicoteando tal vez de modo inconsciente la supervivencia del vínculo.

La magia mayor en las terapias de pareja es restablecer un diálogo lo más abierto posible para que ambos ventilen sus demandas, recuperen el hábito de compartir el día a día o descubran las posibles causas del deterioro de la relación.

Otras veces, en cambio, lo saludable es dejar la verborrea habitual y jugar a observarse mutuamente en silencio, recuperar los códigos naturales del cuerpo y redescubrir el deseo en el gesto de quien te admira, pero ha perdido el hábito de recordártelo en un ambiente de confianza y amor.

Una sexualidad más o menos exitosa depende de aprender a decir lo que deseamos que nos hagan y deseamos hacer, lo que necesitamos o no, lo que nos gusta o no, lo que nos hace daño...

Todo se debe decir y escuchar, prestando atención a las aspiraciones del ser amado, sus miedos y sus metas por cumplir. Las parejas más exitosas, profesionalmente hablando, son las que se apoyan en la consecución de esos planes, más allá de las funciones sociales y hogareñas de cada cual.

El secreto está en mantener al máximo la cobertura mutua y limpiar la mente antes de abordar qué nos inquieta, codificando las señales incómodas para despejarlas antes de que se conviertan en un problema redundante.

Así de limpia debe estar la pantalla mental cuando es la otra parte quien demanda atención, y prefijar sanamente el código de la esperanza: si tu pareja te confiesa una inquietud es porque quiere hallarle solución, no crear más problemas. Solo con esa predisposición lograrán conectarse en un mismo canal y salvar ese templo de vida que es su relación amorosa.

<http://www.juventudrebelde.cu/suplementos/sexo-sentido/2017-04-21/apagado-o-fuera-del-area-de-cobertura>

**Juventud Rebelde** | Diario de la juventud cubana  
Copyright © 2017 Juventud Rebelde