

GUÍA PRÁCTICA PARA PAREJAS

¿Qué pasó... y qué interpreté?

Separar los hechos de las historias que construimos puede cambiar una conversación.

Una guía breve para frenar, observar, preguntar y volver a encontrarse.

Flor y Mati

COACHING PARA PAREJA

@coachingparapareja

Interpretar es humano. Verificar también puede ser una elección.

No se trata de dejar de interpretar: eso sería imposible. Se trata de reconocer cuándo estamos sumando una historia y abrir una conversación antes de reaccionar contra ella.

Un hecho es algo que podríamos observar, escuchar o registrar.

Una interpretación es el sentido que le damos a eso que ocurrió.

Importante

Esta guía es educativa. Si hay violencia, abuso, amenazas, coerción o control, prioriza tu seguridad y busca apoyo profesional especializado. No es un recurso para minimizar situaciones de daño.

Lo que pasó. Y lo que interpreté.

Miremos una escena cotidiana.

LO QUE PASÓ

“A las 22:30 todavía no habías llegado y no recibí un mensaje.”

1

LO QUE INTERPRETÉ

“No soy importante para vos. No te importa cómo me siento.”

2

El hecho no es frío. Y la interpretación no es un error. Pero cuando los confundimos, podemos discutir contra una historia que todavía no confirmamos.

Cuatro movimientos para llevar más claridad a una conversación.

1

Observá

¿Qué podría registrar una cámara?

2

Distinguí

¿Qué historia estoy agregando?

3

Nombrá

¿Qué siento y qué necesito?

4

Verificá

¿Qué puedo preguntar antes de concluir?

Menos suposiciones. Más posibilidades de encuentro.

EJERCICIO 1

Una pausa de 90 segundos

Elegí una situación reciente que todavía les genere tensión. No busques tener razón: buscá entender qué te pasó y abrir conversación.



1 • Lo que observé

La escena que podría describir sin explicar intenciones.

2 • La historia que construí

Lo que supuse, imaginé o concluí a partir de esa escena.

3 • Lo que sentí y necesito

La emoción que apareció y el pedido que me ayudaría a cuidar el vínculo.

EJERCICIO 2

Convertí el reproche en una conversación

No se trata de hablar “perfecto”. Se trata de volver más claro lo que queremos decir.

EN LUGAR DE

“Siempre te da igual lo que me pasa.”



PROBÁ CON

“Cuando ayer miraste el celular mientras te hablaba y no respondiste mi pregunta, interpreté que no te importaba. Me sentí solo/a. ¿Podemos dejar los celulares 15 minutos y retomar?”

**Cuando observé ___, interpreté ___.
Me sentí ___. ¿Podemos ___?**

El mensaje que llegó tarde

15:17

21:00


Mensaje leído


Respuesta

Hecho: “El mensaje quedó leído a las 15:17. La respuesta llegó a las 21:00.”

Historia posible: “Me está evitando. No soy prioridad.”

No sabemos todavía. También podrían existir otras posibilidades: una reunión que se extendió, falta de batería, algo urgente o no saber qué responder.

Pregunta que abre: “Vi que hoy respondiste más tarde. ¿Estabas con mucho trabajo o pasó algo?”

Nuestro mini acuerdo

Prueben estas tres decisiones durante una semana. Después, conversen qué les funcionó y qué necesitan ajustar.



Antes de decir “vos siempre...”, nombramos una situación concreta.



Cuando algo nos activa, preguntamos antes de dar por hecho.



Escuchamos la respuesta sin preparar la defensa.

NUESTRO ACUERDO PARA ESTA SEMANA

Lo revisamos el: _____

Nuestras iniciales: _____ + _____

PARA VOLVER CUANDO SE COMPLIQUE

Cinco preguntas que abren posibilidades

- 1 ¿Qué parte de lo que estoy diciendo es un hecho?
- 2 ¿Qué parte es una conclusión o una suposición?
- 3 ¿Qué otras explicaciones podrían existir?
- 4 ¿Qué necesito preguntar en lugar de asumir?
- 5 ¿Cómo puedo decirlo para invitar conversación y no defensa?

Elegir verificar no significa negar lo que sentís. Significa cuidar el vínculo sin dejar de cuidarte.

Flor y Mati

@coachingparapareja

El amor, además de sentirse, se entrena.