Si cada conversación termina en la misma pelea...

5 conversaciones que devuelven a una pareja a *casa*.

Qué decir, cuándo y cómo empezar, para volver a hablarse sin herirse.



Cinco conversaciones con su frase de inicio, lo que conviene evitar y una pregunta para cerrar.

Dra. Nelly Pesantez
Médico, sexóloga y terapeuta de pareja

Casa de Vida
teoterapia

No les faltan ganas. Les falta un *camino*.

Muchas parejas que llegan a consulta no han dejado de quererse. Han dejado de hablarse de lo importante. Se comunican para organizar la casa, los horarios y los pendientes, y lo que sienten se queda guardado hasta que sale de golpe, en el peor momento.

Esta guía reúne cinco conversaciones que he visto abrir puertas una y otra vez. No necesitan ser perfectas ni largas. Necesitan tiempo, un lugar tranquilo y la decisión de **escuchar para entender, no para responder**.

No tienen que hacerlas todas en una semana. Elijan una, la que más se parezca a lo que hoy les falta, y empiecen por ahí. Cada página les da la frase exacta para abrirla: úsenla tal cual o díganla con sus palabras.

Con cariño, Nelly

Dra. Nelly Pesantez · Médico, sexóloga y terapeuta de pareja

Antes de cualquier conversación: tres *acuerdos*.

1 Un momento elegido, no robado.

No en el carro, no a medianoche, no con el celular en la mano. Pongan día y hora: eso ya dice «esto me importa».

2 Hablar desde el «yo».

«Yo me sentí lejos de ti cuando…» llega mucho más lejos que «Tú nunca…». Habla de lo que te pasa a ti, no de cómo es el otro.

3 Una pausa vale más que una frase de más.

Si la voz sube, cualquiera de los dos puede decir «pausa». La conversación se retoma en veinte minutos o al día siguiente, pero no se abandona.

No se trata de tener la razón.
Se trata de volver a encontrarse.

01

La conversación del *¿cómo estás de verdad?*

PARA QUÉ SIRVE

Para volver a saber del otro más allá de la agenda. Es la base de todas las demás.

CUÁNDO TENERLA

Una vez por semana, veinte minutos, el mismo día. Con un café o caminando.

CÓMO ABRIRLA

«Esta semana quiero saber cómo estás tú, no cómo están las cosas. ¿Qué fue lo más pesado y qué fue lo más bonito para ti?»

QUÉ EVITAR

Convertirla en una reunión de pendientes o aprovecharla para reclamar. Si sale un tema difícil, anótenlo y búsquenle su propio momento.

PARA CERRAR

¿Qué puedo hacer esta semana para que sientas que estoy contigo?

02

La conversación de la *pelea de siempre*

PARA QUÉ SIRVE

Para dejar de discutir el tema y entender lo que hay debajo: casi siempre es miedo, cansancio o algo que no se dijo.

CUÁNDO TENERLA

En calma, nunca en medio del conflicto. Uno o dos días después de la última vez que apareció.

CÓMO ABRIRLA

«Me di cuenta de que volvemos a la misma discusión. No quiero ganarla: quiero entender qué te pasa a ti cuando aparece, y contarte qué me pasa a mí.»

QUÉ EVITAR

Repasar quién empezó, traer la lista de veces anteriores o usar «siempre» y «nunca». Una pelea repetida no tiene culpable: es un baile que los dos aprendieron.

PARA CERRAR

La próxima vez que empecemos a entrar ahí, ¿qué señal nos damos para parar y volver a mirarnos?

03

La conversación de lo que *esperaba* y no dije

PARA QUÉ SIRVE

Para poner en palabras las expectativas silenciosas: los fines de semana, la crianza, el dinero, el cuidado.

CUÁNDO TENERLA

Cuando te descubras pensando «si me quisiera, lo sabría». Ese es el momento.

CÓMO ABRIRLA

«Me di cuenta de que espero algo de ti que nunca te pedí claramente. Quiero contártelo sin reclamo, y saber también qué esperas tú de mí.»

QUÉ EVITAR

Presentar la expectativa como una obligación o como prueba de amor. Lo que se cuenta aquí es información, no un examen.

PARA CERRAR

De todo lo que hablamos, ¿qué es lo más importante para ti y qué podemos probar este mes?

04

La conversación de la *reparación*

PARA QUÉ SIRVE

Para cerrar una herida reciente. Las parejas que duran no son las que nunca se hieren: son las que saben repararse.

CUÁNDO TENERLA

Cuando algo quedó suelto tras una discusión, un olvido o una frase dura. Mejor pronto que perfecto.

CÓMO ABRIRLA

«Me quedé pensando en lo que pasó. Quiero entender cómo lo viviste tú, y quiero hacerme cargo de mi parte.»

QUÉ EVITAR

Pedir perdón con un «pero», justificarse antes de escuchar o esperar que el otro esté bien enseguida. Reparar lleva su tiempo.

PARA CERRAR

¿Qué necesitas de mí para que esto quede en paz entre nosotros?

05

La conversación del *nosotros* que viene

PARA QUÉ SIRVE

Para volver a soñar juntos. Cuando una pareja solo resuelve problemas, olvida para qué está junta.

CUÁNDO TENERLA

En un momento bonito: un paseo, un aniversario, el inicio de un año. Cada pocos meses.

CÓMO ABRIRLA

«Si nos imaginamos dentro de cinco años y estamos bien, ¿cómo es un día cualquiera nuestro? Yo te cuento el mío y tú el tuyo.»

QUÉ EVITAR

Corregir el sueño del otro o convertirlo enseguida en un plan con fechas. Primero se escucha; después se decide.

PARA CERRAR

¿Qué pequeño paso podemos dar este mes hacia ese nosotros?

Hablar así se *aprende*.

Al principio puede sentirse raro, incluso torpe. Es normal: están practicando una forma nueva de encontrarse. Lo que cuenta no es decirlo perfecto, sino volver a intentarlo.

Si alguna conversación se queda atascada, no significa que la relación no tenga camino. A veces hace falta un espacio acompañado, donde cada uno pueda hacer su proceso y, al final, encontrarse en el de los dos.

Elegir el momento

Día y hora, sin pantallas.

Hablar desde el «yo»

Lo que me pasa, no cómo eres.

Pausar sin abandonar

Se retoma, siempre.

Nelly

Dra. Nelly Pesantez · Casa de Vida · Teoterapia

> Esta guía es un material de acompañamiento para parejas. No reemplaza un proceso terapéutico cuando hace falta.

Volver a casa.

Dra. Nelly Pesantez
Casa de Vida · Teoterapia

ATENCIÓN PRESENCIAL EN LATACUNGA

Sígueme en Instagram **@nellypesantezec**

Casa de Vida
teoterapia