**COMUNICACIÓN DE SENTIMIENTOS**

**PREGUNTAS DE REFLEXION**

Por el hecho de que carecemos de educación para comunicar nuestros sentimientos, nuestras relaciones no alcanzan el máximo potencial de armonía y sinergia que podrían alcanzar.

Para poder entender hasta qué punto resulta esto difícil, considere sus respuestas a las siguientes preguntas:

1. Cuando se siente enojado o resentido, ¿cómo expresa amor si, mientras usted estaba creciendo, sus padres o bien discutían o bien evitaban conscientemente la discusión?

2. ¿Cómo logra que sus hijos lo escuchen sin gritar ni castigarlos, si sus padres gritaban y lo castigaban para mantener el orden?

3. ¿Cómo pide más apoyo si, aun siendo niño, usted se sintió permanentemente desatendido y decepcionado?

4. ¿Cómo se abre y comparte sus sentimientos si teme ser rechazado?

5. ¿Cómo le habla a su pareja si sus sentimientos dicen “te odio”?

6. ¿Cómo dice “lo lamento” si, de niño, usted era castigado por cometer errores?

7. ¿Cómo puede admitir sus errores si le teme al castigo y al rechazo?

8. ¿Cómo puede mostrar sus sentimientos si, de niño, usted era permanentemente rechazados o juzgado por sentirse perturbado o por llorar?

9. ¿Cómo se supone que usted pida lo que quiere si, de niño, lo hacían sentir mal por querer más?

10. ¿Cómo se supone siquiera que sepa lo que está sintiendo si sus padres no tenían el tiempo, la paciencia o la sabiduría para preguntarle cómo se sentía o qué era lo que lo molestaba?

11. ¿Cómo puede aceptar las imperfecciones de su pareja si, de niño, usted sentía que debía ser perfecto para merecer amor?

12. ¿Cómo puede escuchar los sentimientos de dolor de su pareja si nadie escuchaba los suyos?

13. ¿Cómo puede perdonar si usted no era perdonado?

14. ¿Cómo se supone que usted llore y alivie su dolor y su pesar si, de niño, le decían siempre ‘No llores’ o ¿Cuándo vas a crecer?’

15. ¿Cómo puede escuchar la decepción de su pareja si, de niño, lo hacían sentir responsable por el dolor de su madre mucho antes de que pudiera comprender que usted NO era responsable?

16. ¿Cómo puede escuchar la ira de su pareja si, de niño, su madre o su padre le adosaban a usted sus frustraciones a través de gritos y exigencias?

17. ¿Cómo se abre y confía en su pareja, si las primeras personas en las que confió con su inocencia lo traicionaron de alguna manera?

18. ¿Cómo se supone que puede comunicar sus sentimientos en forma respetuosa y afectuosa si no ha tenido la práctica de dieciocho años sin la amenaza de ser rechazado o abandonado?

La respuesta a estas dieciocho preguntas es la misma: es posible aprender sobre nuestras emociones, desarrollar nuestro cociente emocional, pero tenemos que trabajar para ello.

Dr. John Gray