

## **La importancia de expresar mas que impresionar**

**Ps. Paola Ceruti y Ps. Cristina Hagggar**

¿Recuerdas qué ropa te pusiste en la primera cita que tuviste con tu pareja? ¿Recuerdas cómo le hablabas, lo mirabas y cuántas veces le sonreíste?

¿Te acuerdas de tu preocupación por verte lo más flaca y lo más estupenda, por mostrarte culta, por ser amorosa, o porque no se te saliera ningún garabato?... ¿Te acuerdas cómo gran parte de tu concentración se dirigió a querer mostrar lo mejor de ti en ese momento?

Muchos podríamos responder que en los primeros encuentros con nuestra pareja nos preparamos para tratar de impresionar con nuestro mejor “look” o con el mejor dato de restaurante que nos pudimos conseguir. También podríamos responder que en las primeras conversaciones cuando planteamos nuestras ideas u opiniones fuimos claros, directos, seguros y ocupamos nuestro mejor tono de voz, nuestra mejor mirada y nuestra mejor sonrisa.

Te has preguntado ¿por qué en las primeras citas tendemos a querer impresionar al otro mostrando sólo una parte de nosotros mismos? ¿Qué es lo que hace que estemos preocupados de mostrarnos cercanos, sociables, simpáticos, taquilleros o populares? ¿Qué hace que nos preocupemos tanto de mostrar al principio nuestro lado luminoso en vez de expresarnos como realmente somos? ¿Qué hace que no tengamos el coraje de revelar desde un principio nuestros puntos débiles y nuestros defectos?... ¿Será que queremos ser falsos? ¿Será que vamos por el mundo queriendo engañar a los demás? En realidad no.

La razón por la que hacemos esto es porque tenemos la sensación de que si le mostramos al otro lo mejor de nosotros nos veremos como alguien atractivo, interesante y como posible candidato para comenzar una relación. De lo contrario, el otro nos podría rechazar

o abandonar. En ese sentido, cuando aún no tenemos la confianza necesaria para expresarnos como realmente somos, es válido que tendamos a querer impresionar. Pero... ¿hasta qué límite?

Te has preguntado ¿cuál es el mejor momento para expresar además de impresionar? ¿Sentiste en algún momento que la relación se fortaleció y que tuviste la confianza de comenzar a expresar lo que te molesta, duele o inquieta?

¿Recuerdas qué pasó después? ¿Comenzaste a tener roces o discusiones con tu pareja de lo “distintos” que comenzaron a ser al pasar el tiempo? ¿Reconoces algunas de estas frases?:

*“Al principio eras un amor, ahora pareces una bruja”,*

*“Al principio eras un galán y te preocupabas de mí en todo momento... ahora ni me llamas ni me mandas mensajes”.*

Cuando partimos una relación, generalmente tendemos a querer impresionar y eso es normal. El peligro está en que si ese *impresionar* se establece como patrón de conducta en nuestra dinámica de relación, a largo plazo, podríamos comenzar a generar una gran distancia con el otro. La clave está en aprender a expresarnos con naturalidad y no esperar que nos acepten desde la impresión.

Expresar nuestras emociones (rabia, pena, miedo) no es algo fácil, sin embargo, fortalece tremendamente la comunicación con el otro. Aprender a manifestar lo que realmente sentimos y pensamos permite ir enfrentando roces y conflictos de una manera más clara y natural. Anímate por ejemplo a poder decir:

*“No es fácil decirte esto... pero estoy sintiendo mucha pena cuando no sé nada de ti durante el día y espero ese llamado o mensaje que tanto me gustaba recibir cuando nos conocimos”*

*“No sé cómo decírtelo, pero me afecta mucho cuando me hablas con ese tono irónico...”*

De lo contrario, nuestra pareja comenzará a crear falsas expectativas de nosotros y se podrían generar discordancias y diálogos poco claros al momento de tratar de solucionar problemas o dificultades:

*“... ¡Pero qué me estás diciendo! Yo pensaba que sabías que pienso en ti todo el tiempo y que no es necesario llamarte!”*

*“La verdad es que no te entiendo... Mi tono irónico lo he ocupado desde el principio de nuestra relación y ¡nunca me dijiste nada!”*

Así mismo, si no expresamos lo que estamos pensando y sintiendo nuestra pareja o nosotros mismos podríamos comenzar a interpretar erróneamente el comportamiento del otro, lo cual incluso podría provocar un quiebre en la relación:

*“No sabía que te sentías así... yo pensaba que no me querías como antes y ya me estaba empezando a distanciar de ti sin darme cuenta”*

Por esta razón, es tremendamente importante agradecer la apertura del otro, con el fin de reforzar que se atreva a decir lo que realmente siente. Y así también, podemos dejar abierta la posibilidad de generar otras instancias para expresar:

*“Te agradezco un montón que me cuentes lo que te pasa...estaré más atento/a de ahora en adelante para mejorar lo que no estoy haciendo bien para ti y para nuestra relación...Me gustaría mucho que me vuelvas a contar lo que te pasa si no te estás sintiendo bien...”*

Expresar la alegría que sentimos hacia nuestra pareja y nuestra relación es igual de relevante. Esto permite que el otro sienta y escuche que valoramos lo que hace y que sus gestos son como una inyección de energía y felicidad en la relación. Atrévete a ponerlo en práctica:

*“Me encantó tu mensaje...!”*

*“¡Me siento tan feliz cuando me hablas así!”*

Cuando conozcas a alguien que te gusta, anímate a expresar luego de impresionar, atrévete aún cuando todavía no lo hayas hecho. Es la única manera que tu pareja te vaya conociendo y saber si son realmente el uno para el otro.