

## La comunicación

La comunicación forma parte esencial de la vida interpersonal, y de modo especial de la vida conyugal. El diálogo hace revivir lo mejor de la relación conyugal. Sabemos por experiencia que el noviazgo produce el milagro de una nueva comunicación. En el noviazgo hasta los más mínimos detalles se hacen objetos de comunicación. La necesidad de hablar se aviva al máximo.

Existen diferentes niveles de comunicación interpersonal: los gestos rituales de hola, adiós, buenos días; la información, las opiniones personales, los sentimientos. La comunicación hasta el nivel de los sentimientos es imprescindible para una relación interpersonal.

## Sentimientos



Los sentimientos constituyen la salsa de todas las formas de comunicación. Y también el nivel más íntimo de la comunicación interpersonal. Pero, a lo largo del camino diario en relación de amor, vamos haciendo también la experiencia de que la comunicación de sentimientos es difícil; nos desvela y nos hace patentes nuestra intimidad personal. La comunicación se hace un proceso complejo. Después de muchas conversaciones y discusiones, seguimos teniendo, a veces, la impresión de que hablamos lenguas distintas, aun hablando el mismo idioma. Surgen cantidad de malentendidos en la comunicación normal. Con frecuencia vemos tergiversadas nuestras opiniones; nuestras palabras son malinterpretadas. Y protestamos: “*Yo no he dicho eso*”, “*Yo no he querido decir eso*”. Con frecuencia nos interrumpimos, no nos dejamos terminar la frase.

## Resentimientos

Por similitud con la palabra sentimiento, podemos caer en la cuenta de que en nuestra comunicación intervienen también los resentimientos. ¿En qué consisten? Se trata de esos sentimientos doloridos y enquistados, que nos hacen reaccionar, en lugar de responder conscientemente ante el mensaje del cónyuge. Esos resentimientos pueden estar amasados de experiencias de frustración: no he conseguido lo que quería, no he tenido las oportunidades que deseaba, mi vida no se ha ajustado a mis expectativas. Me siento defraudado. Pueden estar hechos esos resentimientos de experiencias repetidas de dolor y humillación: “*tú no sabes*”, “*tú no vales*”. “*tú te callas...*”. En otros casos serán fruto de la relación con personas acusadoras y culpabilizadoras: “*tú tienes la culpa*”, “*no haces nada bien*”, “*¿qué te pasa?...*”

Si estas heridas están muy marcadas en nuestras almas, la comunicación tenderá a deformarse y explotará en forma de malentendidos, de respuestas agresivas y desproporcionadas, de displicentes silencios y taimadas miradas. La persona resentida tenderá, casi inevitablemente, a deformar la información, los mensajes y los deseos del cónyuge como acusaciones y reproches.

Para un observador neutral el juego es claro. Y con frecuencia grotesco. Recuerdo una pareja en la que ella repetía constantemente “*tú cállate*”, aun cuando el esposo estuviera en sumido en un largo silencio.

Para los actores el juego es doloroso. Hace difícil el diálogo. Provoca conflictos. A nadie le gusta sentirse acusado y juzgado sin derecho a defensa. Y esto una y otra vez. A nadie le gusta convivir con alguien que siempre es inocente de todo, a costa de hacer sentir culpables a los que le rodean.

La comunicación abierta y transparente recrea y nutre la intimidad. Es fuente de buenas noticias en la relación conyugal.

Bonifacio Fernandez, cmf

---

Publicado en Ciudad Redonda

[www.ciudadredonda.org/articulo/la-comunicacion](http://www.ciudadredonda.org/articulo/la-comunicacion)