

La comunicación (II)

El proceso de la comunicación interpersonal es complejo. Y también delicado; hay que hilar fino. Por otro lado, es un elemento vital de toda relación. La vida conyugal tiene su termómetro en la calidad y frecuencia de la comunicación interpersonal. A la inversa, la dificultad de la comunicación es un factor de separación y desilusión. Se expresa en frases como: ya no hablamos; nos decimos solo lo más elemental, no tenemos temas comunes; nos hemos vuelto unos desconocidos.

Para una buena e íntima comunicación en el plano de los sentimientos hay que tener en cuenta:

Presentimientos



Representan una dimensión de nuestra mente que se pone de manifiesto en nuestra comunicación. Se expresan en forma de proyecciones de alegría o de temor. Se alimentan de los pre-juicios y de las imágenes preconcebidas. Con el tiempo le vamos poniendo etiquetas a las otras personas como lo hacemos con las botellas. Y nos convencemos de que

va a responder según nuestra etiqueta. **Los presentimientos anticipan un sentimiento negativo**, antes de saber cuál va a ser la respuesta del cónyuge ante un mensaje, una pregunta, una petición. Con frecuencia se anticipa el sentimiento de temor en el diálogo interior de cada uno: verás como se olvida de hacerme lo que le dije...seguro que no se acuerda de tener un detalle el día de mi cumpleaños...verás como no hace caso de mi petición. Intuyo que yo no soy importante para él o para ella. No está pendiente de mí. Lo malo es que llegamos a la conclusión de que estos presentimientos se cumplen siempre. En realidad no es así. Pero cuesta reconocerlo.

La respuesta del cónyuge no la podemos adivinar. Con frecuencia nos sorprende. Contraría nuestros pre-sentimientos. Caemos en la cuenta de que hemos sufrido a lo tonto. Simplemente hemos proyectado sobre el otro nuestros pre-sentimientos. Por este procedimiento cortamos la fluidez de la comunicación de sentimientos, ideas, informaciones, opiniones...

Consentimiento

La comunicación interpersonal en la pareja es también cuestión de un clima permanente. No se trata de actos aislados como tomar una decisión puntual, acordar sobre la educación de los hijos, sobre la agenda común. En el diálogo de pareja interviene el consentimiento en el sentido de **sintonía y clima de comunicación**. No todos los momentos son igualmente oportunos para la comunicación. Cada persona tiene sus ritmos. Es todo un arte saber elegir o crear el momento propicio para cada tipo de comunicación. La ansiedad y las prisas juegan muy malas pasadas. El cónyuge puede sentirse acosado o fiscalizado con preguntas.

Un obstáculo para ese vivir ese clima de consentimiento y complicidad es el silencio. Un silencio prolongado de uno puede tener significados diferentes. Puede significar reproche y castigo del otro. Puede significar un acto de poder: una forma de tener al otro pendiente de mí. Con tu silencio le estás consiguiendo la atención del cónyuge, el que se centre en ti y se preocupe por ti. Puede ser también un silencio positivo y formar parte de una buena comunicación; una persona necesita su tiempo para tomar conciencia de lo que le pasa. El silencio puede significar un alto grado de comunicación, cuando el clima de presencia mutua es fuerte y sobran las palabras.

Otro de los obstáculos para este consentimiento del diálogo es la **diferencia entre hombre y mujer**. La dinámica masculina es distinta de lo femenina. Ellas son generalmente más comunicativas. Necesitan más verbalizar sus sentimientos, sus emociones y experiencias. Ellos son más reservados y desconectan con más facilidad de los problemas y los sentimientos. Eso hace difícil encontrar en la vida de cada día la sintonía afectiva y emocional para poder comunicarse de forma íntima. ¿Cómo es el clima de nuestra comunicación?

Todos, casados y célibes, tenemos experiencia de que la comunicación es una tarea delicada y compleja. Pero también hemos saboreado momentos de una comunicación íntima, profunda y gratificante. Son esos momentos de cielo los que constituyen el motor de este caminar en la unidad y en la intimidad conyugal. Ellos nutren la esperanza: es apasionante comunicarnos mejor cada día. Constituye una buena noticia: el amor creciente es posible cada día, en todas las edades.

Publicado en Ciudad Redonda

www.ciudadredonda.org/articulo/la-comunicacion-ii