

La Comunicación en el Matrimonio



El ingrediente más importante de todo matrimonio feliz es la destreza de la comunicación. Y es que sin comunicación es imposible el conocimiento del otro, del mismo modo que sin esta tampoco es posible que se de el amor.

Partimos del presupuesto de que la comunicación es siempre un encuentro entre personas, un salir de sí para encontrar al otro, de forma que uno se experimente compartiendo su vida con la del otro. Como bien dice Víktor Frankl “la puerta que da entrada a la felicidad se abre siempre tirando de ella hacia fuera”, porque la comunicación de cada uno enriquece la comunicación del otro, lo que conduce de alguna manera a la felicidad mutua.

Pero para esto hay que estar disponibles para acoger y permitir que las palabras del otro penetren en nosotros, es preciso atender a ellas, acogerlas, quererlas como propias.

Así vemos como en la comunicación hay mucha más riqueza de la que objetivamente parece, a veces hablamos por hablar, pero nuestras palabras tienen un significado, algo que me pertenece, mi intimidad, que no es solo para mí sino para compartir, pues el lenguaje no cobra sentido sino es para los demás. Porque con cada palabra pronunciada se da algo de uno mismo: una preocupación, una alegría, una tristeza, ilusiones, recuerdos, etc. Mis palabras son en definitiva el mejor regalo para los demás.

En la actualidad vemos que la necesidad de diálogo es una de las cosas que más se habla. Tenemos necesidad de explicarnos, de que alguien nos comprenda, necesidad de ser comprendidos o incluso sentirnos comprendidos. Y es que uno de los fracasos más comunes de algunos matrimonios de hoy es la progresiva incomunicación: dos se casan, se aíslan de sus antiguos amigos y compañeros, se hacen voluntariamente estériles, se desentienden de sus mayores y se encierran en sí mismos, etc. Vemos bastantes matrimonios en que la comunicación primero se da por supuesta. Se suprime el coloquio personal y se silencian o eluden los problemas. Los espacios vacíos los llena entonces la televisión, el periódico, internet, el teléfono, etc. Esto es lo que llamó Kierkegaard denominando a algunos matrimonios como “soledad de dos en compañía”.

A veces los problemas de comunicación radican en las mismas diferencias que se encuentran entre hombre y mujeres: los hombres esperan que las mujeres piensen, se comuniquen y reaccionen como ellos, y las mujeres esperan que los hombres sientan, se comuniquen y respondan en la forma en que lo hacen ellas. Pero el amor no es mágico, las buenas intenciones no son suficientes. Tenemos que crecer en el amor, día a día, conociendo nuestras diferencias y trabajando en ellas.

Y para esto conviene seguir unas pautas para una buena comunicación en la pareja:

- Ante todo la escucha activa, porque no es lo mismo oír que escuchar, porque escuchar es poner atención, mostrar interés colocarse en el lugar del cónyuge para mejor comprenderle, adoptar en todo momento una actitud positiva, tener paciencia y no interrumpir.
- Intercambiar formas de comunicación más clara y directa para expresar opiniones, pensamientos, sentimientos y deseos de manera que hablen de uno mismo, obviando las acusaciones o referencias al otro.
- Que cada miembro de la pareja exponga sus ideas. El cónyuge debe pensar en lo que el otro dijo, no en lo que el mismo quiso decir.
- Aclarar el mensaje recibido antes de responder.

- No dar consejos no solicitados para solucionar un conflicto, sin ayudar al otro a encontrar su verdad.
- Evitar generalizaciones. Términos absolutos de todo o nada, siempre o nunca sofocan la comunicación respondiendo a un estado anímico de enfado.
- Compartir temas de conversación. Hablar de cuáles son las metas, ayuda a redefinirlas y evaluarlas. Qué hace feliz en la pareja y en qué se puede cambiar para llevarla a cabo. Escuchar los miedos del otro, sin burlarse, reírse o minimizarlos.
- Cuidar los aspectos no verbales de la comunicación. Como diría Watzlawick, uno de los principales teóricos de la comunicación es imposible no comunicarse, en este sentido los gestos, el tono de voz, son esenciales y hay que cuidarlos.
- Reservar momentos para dedicarse el uno al otro. Es necesario que la pareja busque y reserve determinado momentos, en los que puedan dedicarse el uno a otro sin interrupciones. Estos ratos pueden ser breves o más largos. Es importante su frecuencia.

Como vemos la comunicación es de vital importancia en las relaciones de pareja, siendo un instrumento fundamental para la convivencia, el ajuste social, personal y de resolución de conflictos. Así mismo, las investigaciones indican que hay una correlación positiva entre comunicación y satisfacción conyugal, ya que constituye un medio excelente que tienen los esposos a su alcance para lograr hacer de sus dos vidas una sola; para conseguir una sintonía sin sombras ni secretos que les permita mirar juntos, hacia el futuro sobre la base de un pasado y un presente compartidos.

EFAL Bética

Publicado en Ciudad Redonda

www.ciudadredonda.org/articulo/la-comunicacion-en-el-matrimonio