



COMUNICACIÓN

Después de un tiempo de estar casados uno descubre que las interpretaciones en cuanto a la comunicación pueden ser muy distintas. Para uno el silencio puede significar que se siente bien e implica seguridad, mientras que para el otro el silencio significa estar enojado o desconforme.

Hasta que no expresamos nuestra experiencia del silencio en el diálogo, no comprendemos cabalmente el significado del silencio. Sin duda una de las habilidades más importantes en el matrimonio es desarrollar el arte de la comunicación, sin ella, el amor no puede ser expresado completamente. Sin comunicación no puede haber evolución en el profundo conocimiento de la pareja. Sin ella, los problemas son imposibles de resolver.

En todo matrimonio la comunicación se aprende durante toda la vida. Después de escalar y superar una montaña, vemos que quedan otras por conquistar. Siempre existe la tentación de encerrarse; se necesita valor para arriesgarse y dejarse conocer. En la medida en que ambos puedan lograr una comunicación auténtica y detallada durante el noviazgo, podrán capacitarse para construir su relación matrimonial en abierto y auténtico amor.

A tener en cuenta al momento de comunicarse:

- No se puede no comunicar. Siempre estamos comunicando verbal o no verbalmente.
- Es necesario crear espacios de comunicación.
- La mayoría de los quiebres matrimoniales pasan por el ámbito de las comunicaciones.
- Hay que hacer esfuerzos para despojarse de su propio mapa, esto es, de cómo yo veo e interpreto la vida, las cosas y a mi cónyuge. No siempre tengo la verdad porque no lo sé todo.
- Esfuércese por ver al otro con los lentes del otro, aunque no use lentes.
- No de mensajes sobreentendidos.
- Reciba el mensaje lo más completo posible antes de crearse una opinión, dar un consejo, hacer un reclamo, etc.
- Escuche en forma activa, esto es, mirando a la otra persona, poniendo atención en lo que me está transmitiendo. Preguntar para continuar escuchando.
- Haga la diferencia entre lo que la persona es y lo que hizo o dijo.
- Esté atento(a) al lenguaje no verbal: *apariencia física, tono de voz, olor, movimientos, miradas, actitud, etc.*



- Valide las emociones del otro. Escuche los contra sentimientos.
- Escuche sin interrumpir.
- Procure buscar la raíz del asunto, para no enredarse en las ramas.
- Resuma lo que escucho y al otro para ver si es correcto lo que entendió.

6 PRINCIPIOS DE COMUNICACIÓN QUE HAN SIDO MUY ÚTILES A MUCHAS PAREJAS:

1. **Hablar, hablar más, acostumbrarse a hablar**

Siempre hay que suponer que tu cónyuge no sabe nada acerca de tus pensamientos y sentimientos. Se debe expresar lo bueno, lo malo y lo trivial. Levantar las cejas, encoger los hombros, los silencios y las lágrimas sin duda comunican algo, pero no pueden ofrecer la información específica que expresan las palabras.

2. **Escuchar y preguntar**

Se debe enriquecer la conversación con preguntas como: “¿Qué significa para ti?” o “dame un ejemplo de lo que sientes”. Si a pesar de esto no entiendes lo que tu pareja está diciendo, trata de expresarlo con tus propias palabras: “creo que lo que quieres decir es esto... ¿no es cierto?”

3. **Manifestar con cariño las ideas contrarias y escuchar las ideas opuestas con apertura**

Quizás un miembro de la pareja maneje las situaciones adversas mejor que el otro, entonces él debe ayudar a guiar adecuadamente la conversación para que no se llegue a extremos.

4. **Convenir en no tener secretos personales**

Esto no significa que deban decirse absolutamente todo lo que suceda en un día, porque eso es casi imposible. No tener secretos personales es proponerse no esconder voluntariamente información que si es compartida, puede ayudar a la pareja a conocerse y amarse más.

5. **No mezclar sentimientos con hechos**

Contestar sentimientos con sentimientos y hechos con hechos. Por ejemplo: *Elena regresó a su casa después de haber estado ayudando en una clase de niños el sábado en la iglesia. Fue una tarde de muchísimos inconvenientes, por ejemplo la persona encargada de la clase no fue y ella tuvo que improvisar todo, ese sábado estaban presentes niños que acostumbraban a molestar.*



Cuando llegó a casa comenzó a expresar su disgusto y frustración a su esposo, él levantó momentáneamente la vista del diario y dijo: “si tienes tantos problemas, ¿por qué no dejas esa clase?”. Aunque esta fue una conclusión lógica, no era la respuesta que ella necesitaba en ese momento, ella esperaba su comprensión diciéndole tal vez: “yo también me sentiría frustrado en una circunstancia como esa”. En situaciones semejantes lo “razonable” y los hechos pueden escucharse e interpretarse mejor después del reconocimiento de los sentimientos.

6. Cuando la comunicación llega a un callejón sin salida, busquen la raíz del problema y/ o pidan ayuda.

Si encuentran que están discutiendo temas que no tiene solución aparente o que en realidad no son de interés para ninguno de los dos, escarben para ver si existen razones más profundas que estén provocando el conflicto. Si aun así no llegan a acuerdo y el problema no es menor, busquen ayuda con un consejero cristiano de confianza.

TAREA:

1. Responde de acuerdo al tema 1: “El Matrimonio de acuerdo al diseño de Dios”
 - a. Según Efesios 5 ¿Cuál es la responsabilidad del esposo?
 - b. Según Efesios 5 ¿Cuál es la tarea primaria del esposo?
 - c. Según Efesios 5 ¿Cuál es la responsabilidad de la esposa?
 - d. Según Efesios 5 ¿Cuál es la tarea primaria de la esposa?

2. Evalúa y escribe:
 - a. ¿Qué debes trabajar en tu vida para lograr una mejor comunicación con los demás, particularmente con tu novio(a)?