



COMUNICACIÓN EN LA PAREJA

Dice el poeta Ramón de Campoamor: " Sin el amor que encanta/ la soledad de un ermitaño espanta./ Pero es más espantosa todavía/ la soledad de dos en compañía".

Algunas parejas están pasando por situaciones difíciles: duración breve de las relaciones, aburrimiento, cansancios en la convivencia, maltratos, silencios, alejamientos, pasar más tiempo fuera de casa, dedicar poco tiempo a la familia. En todas estas situaciones tiene mucho que ver la comunicación.

¿EN QUÉ CONSISTE LA COMUNICACIÓN?

La comunicación es una forma de dar y recibir: información, elogios, críticas, ayuda, gratitud, perdón. La comunicación es una necesidad humana, y la empleamos para relacionarnos entre las personas. Cuando es sana y abundante crea relaciones personales positivas y agradables, pero cuando no es sana y además escasa, produce consecuencias desagradables y perjudiciales.

La comunicación la hacemos de varias maneras: con palabras, escritos, hechos y gestos.

NIVELES DE COMUNICACIÓN

NIVEL 0. Estamos en este nivel cuando lo empleamos para asuntos rutinarios. Así: al saludar por la mañana, en la calle, con los vecinos o en el trabajo y al hablar del tiempo. A este nivel pertenecen algunas conversaciones de la pareja que se centran en el piso, en las letras que hay que pagar, en los muebles que hay que comprar, en las obras que hay que realizar, en la TV...

NIVEL 1. En este nivel se habla de las personas, pero no de uno mismo sino de los otros. Así las conversaciones giran en torno a los vecinos que se tienen, de los niños, del colegio, de la familia, de los amigos, de los compañeros de trabajo.

NIVEL 2. A este nivel pertenece el hablar de nosotros mismos. Es el momento en que se

exponen claramente los propios sentimientos agradables o desagradables, los deseos y aspiraciones, los propios fracasos o logros, confiamos a la otra persona lo que pensamos y deseamos, somos capaces de descubrir sin miedo nuestra propia realidad e historia tal y como es.

Toda comunicación es útil, pero la que se da en el nivel dos es la que ayuda acercarse, si el modo de la comunicación es correcta, o a separarse si es incorrecta.



Dificultades para comunicarse

Psicológicas:

- **El miedo, la vergüenza.** El miedo influye en un doble sentido: miedo a darse a conocer, porque se tiene una idea poco positiva de sí mismo o el miedo a comunicar los errores porque da vergüenza que se sepan.
A veces la comunicación no se da por miedo a hacer daño al otro con lo que se le dice.
- **La baja autoestima,** o el tener una valoración baja de sí mismo, se manifiesta en la falta de seguridad o confianza y pensar que lo que los otros dicen es más acertado que lo de uno. Esto lleva a hablar del tiempo o de los otros, o a no hablar o a estar callados durante ratos largos y limitarse solo a escuchar.
- **Los consejos, las ordenes, los insultos o las amenazas** son situaciones que dificultan la comunicación porque se perciben como un ataque a la libertad o a la dignidad. Y ese es un mal ambiente para la comunicación.
Estas situaciones hacen difícil la comunicación en la pareja e influyen para acabar discutiendo o peleándose.

Morales

1. **La mentira daña** la confianza y genera sentimientos de rabia o rencor en el otro. El no poder fiarse del otro es un gran obstáculo para las relaciones de la pareja y también para la comunicación. Cuanto más frecuente o grave sea la mentira, más desconfianza genera y más dificulta la comunicación.
2. **El orgullo o prepotencia.** Es la actitud de quien cree que siempre tiene la razón, que no se equivoca nunca y que, en definitiva, el otro lo único que tiene que hacer es callarse y aceptar lo que le diga, eso sí, con buena voluntad.
El orgullo se manifiesta también cuando la persona no reconoce casi nunca o nunca sus errores, sus fallos, sus limitaciones. Este tipo de personas genera temor o rabia en el otro y, tanto un sentimiento como otro, son obstáculos para comunicarse y estar a gusto hablando.
3. **El egoísmo** de uno causa en el otro un malestar interior. El egoísmo lleva también a la falta de respeto, a la manipulación, a la violencia física y sobre todo verbal y psicológica. Y así es difícil comunicarse.
4. **La venganza.** Es el efecto de rebote hacia el orgulloso y hacia el egoísta, a veces de modo inconsciente y otras de modo consciente y voluntario. La venganza cierra la puerta de golpe y la comunicación se hace imposible.

Estas circunstancias psicológicas y morales nos descubren que la comunicación de la pareja es una actividad necesaria pero difícil. Y, teniendo en cuenta estas dificultades, cada uno de la pareja o se empeña en superarla, o la pareja corre muchos peligros.



Actitudes de la comunicación

La comunicación en la pareja, como con cualquier persona, necesita unas actitudes que desde la Palabra de Dios podemos resumir en:

1. Sinceridad y honestidad. *"Que vuestro sí sea un sí y vuestro no un no; lo que pase de ahí es obra del Malo"(Mt. 5, 37).* La comunicación necesita que sea clara, precisa y que tenga buena intención.

2. Respeto que es realizar la comunicación con paz y sin violencia, sin insultar sino sabiendo que el otro/a es una persona que necesita respeto. *"No obréis por envidia ni por ostentación; dejáos guiar por la humildad y considerad dignos de respeto a los demás. No os encerréis en vuestros intereses, si no buscad todos el interés de los demás" (Flp.2,4).*

3. Ayuda: hay que contar las cosas, dar información, pedir opinión ayudando, siendo espléndidos. *"La esplendidez da valor a la persona. Si eres desprendido, toda tu persona vale, si eres tacaño, toda tu persona es miserable. (Mt. 6, 22-23).*

4.- Amor y perdón:

Somos humanos y nos herimos. Es una contradicción de las personas que se quieren, nos hacemos sufrir porque no acertamos a hacer lo que queremos, ni a decir lo que nos gustaría, ni a dar lo que esperan de nosotros. El perdón, que es amor, es la curación como componente esencial de la relación de pareja. Unos requisitos importantes para conseguirlo son:

a. Humildad y generosidad, el perdonado ha de reconocer su culpa o pecado, el que perdona ha de alegrarse de perdonar.

b. El perdón de pequeñas cosas porque nos lleva a establecer lazos de seguridad que dan tranquilidad y acrecientan el mutuo calor de la intimidad. *"El amor no lleva cuenta del mal. Todo lo excusa, todo lo cree, todo lo espera, todo lo soporta". (1ª Corintios 13)*

c. La vivencia continuada del perdón, siempre de forma recíproca, para concederlo y para recibirlo, sin grandes palabras, pero siempre manifiesto en actitudes, es la fase anterior al estado en que la ofensa no llega a producirse.

d. No ofender: Algunas veces, incluso, se perdona para infligir más ofensa: "Te perdono pero tienes lo que mereces". Esto no es perdón.

e. ¿Alguien pensó alguna vez que puede haber perdón sin amor?

El perdón no comunicado es sólo una intención.

El perdón sin el pan compartido es sólo apariencia.

El perdón sin abrazos es una sinfonía inacabada.

El perdón sin gozo le falta madurez.

El perdón cura las heridas y disimula las cicatrices.

El perdón compartido es vida para el perdonado,

El perdón es la única posibilidad del equivocado.

El perdón en la pareja, es un modo de amor que aproxima.

El perdón de Dios es nuestra única posibilidad.

Y AL LLEGAR LO ABRAZÓ LLORANDO:



PARA UNA COMUNICACIÓN SANA

1. Lo que no hay que hacer:

- ▶ No atacarse y no poner etiquetas
Mira que eres mentiroso/a.
No eres más dañino porque no se te ocurre.
No haces más que quejarte.
- ▶ No contestar a un ataque con otro ataque porque el lío o la incomunicación está servida.
Ejemplos de ataque: *no seas tonto y no te lo llamarán.* ¡Pues mira que tú;
¡Eres más rara!. ¡Para raro tú!
No seas tan desordenado. ¡ Quien fue a hablar!
- ▶ No afirmar las cosas con total rotundidad ya que eso le hace difícil al otro expresar su opinión; esto dificulta la relación y la comunicación.
¡Eh! Lo que yo te diga. Y no se hable más.
Las cosas se hacen como yo te diga. Tú, cállate.
- ▶ No discutir cada vez más que de un problema. Si de una cosa se pasa a otra será imposible solucionar ninguna.
- ▶ No mentir.
- ▶ No mandar o dar órdenes.



2. Lo que hay que hacer:

- ▶ Si no sabes qué le pasa o por qué está callado, pregúntaselo con calma.
Llevas toda la tarde muy seri@. Parece que estas triste o enfadad@. ¿ Te puedo ayudar?
- ▶ Agradécele al otro lo que hace por tí.
- ▶ Alaba las cosas que hace bien o sus cualidades.
- ▶ Si quieres algo, pídeselo con claridad y sinceridad y dile por qué se lo pides.
Quiero ir al cine contigo, porque hace dos meses que no vamos.
Quiero que dejes el calzado en su sitio. Ya sabes que me encanta el orden.
- ▶ Acepta la crítica del otro en lo que tenga de verdad o razón y anúnciale que vas a intentar no repetir el error o fallo.
Es probable que tengas razón cuando dices que no me muestro tan cariños@ como antes; voy a tenerlo en cuenta y cambiar.
- ▶ Dale la información que le pueda tranquilizar o ayudar a organizarse.
Hoy voy a llegar tarde a la hora de comer.
Voy a hablar con mi familia y estoy preocupad@.
- ▶ Cuando te equivoques o hagas algo mal reconócelo y díselo con verdad y sencillez.
Me he equivocado o lo he hecho mal. Lo siento.
- ▶ Intenta que el otro te conozca tal como eres: con unas cualidades, unas limitaciones y unos defectos en el terreno corporal, intelectual, afectivo, social moral o religioso.
- ▶ Si el otro se considera inferior a tí, haz todo lo posible para resaltar las cualidades positivas que tenga y todos sus aciertos. Además pídele opinión. Este es el mejor de los medios para favorecer la comunicación de la pareja.
- ▶ El optimismo, la alegría y el buen humor son ingredientes saludables para el diálogo y la comunicación.

"Somos tan... crueles que prefieres estar unas horas con quien quieres, que toda una vida con quien te quiere" (Gloria Fuertes)