

2 La comunicación en la pareja

Dinámicas comunicativas y relacionales tras el “día más bonito”

Una buena comunicación es un requisito para una buena relación de pareja

Al comenzar la construcción de vuestra nueva familia os habéis dado cuenta de la importancia de favorecer una buena comunicación entre vosotros. **Comunicar parece una cosa espontánea que no exige especial atención ni formación. Y sin embargo no es así.** Con frecuencia en la vida de pareja surgen incomprensiones y conflictos destructivos por una mala comunicación. Quizás sólo porque en una determinada etapa la comunicación no se ha cuidado o no se ha adaptado a los nuevos retos de la vida. Ver de nuevo las modalidades de vuestra comunicación para mejorarla es el paso que proponemos en este segundo encuentro, quizás obteniendo algún acuerdo en algunas decisiones concretas.

La comunicación coherente o distorsionada

Una **buena comunicación es “coherente”**. Lo que decimos con las palabras debe estar en sintonía con lo que expresamos con los afectos, incluso con la parte de nosotros mismos que no dominamos completamente. A las palabras deben corresponderles sentimientos, comportamientos y gestos coherentes. Cuando esto no sucede en los otros nos damos cuenta enseguida. “¿Qué te pasa hoy cariño?": A menudo nos sale la respuesta “Todo bien...” Que no nos convence, porque va acompañada de un tono y una expresión poco segura. Es fácil ver en los otros incongruencias y contradicciones en su manera de comunicar, es más difícil ver las nuestras. Intuimos que en la vida de pareja será importante dejar que el otro/a nos haga de “espejo bueno”, acogiendo con curiosidad y agradecimiento sus indicaciones.

La comunicación intencionada o no intencionada

Una **buena comunicación es “intencionada”**. Significa saber qué se dice y querer decir las cosas concretas de la manera apropiada. A veces, sin embargo, nos sucede que se comunica sacando a relucir algunas cosas que teníamos guardadas dentro desde hacía tiempo, o que en el ímpetu de los sentimientos no pasamos por la razón. Una comunicación intencionada nace de un espíritu en paz, y disfruta cada momento de la vida. La prisa, la superficialidad, la ansiedad nos llevan a decir lo que no querríamos decir o a usar modos que comunican exactamente lo contrario de lo que teníamos intención de afirmar.

La comunicación eficaz o ineficaz

Una **buena comunicación es eficaz**, va del emisor al receptor y el mensaje se entiende bien. Para esto es necesario tener un lenguaje común o aclarar sus dudas al otro/a. Aunque se tenga un lenguaje en común es necesario verificar lo que el otro/a ha entendido de verdad de con nuestro mensaje. Estos sencillos controles permiten valorar la eficacia de la comunicación realizada. Al contrario nuestras palabras y gestos serán malgastados.

Algunos pasos a realizar para comunicarnos mejor

Sugerimos algunos puntos para mejorar y verificar vuestra comunicación de pareja.

Prestar atención al otro y a su lenguaje no verbal: La comunicación se realiza a varios niveles. Los más importantes son el “verbal” y el “no verbal”. Es relativamente fácil mentir con las palabras, pero es mucho más difícil mentir con las expresiones faciales, los gestos y con todo nuestro cuerpo.

La contradicción entre palabras y expresiones de la cara y de las formas es una cosa que todos percibimos con cierta facilidad. Para *entender a quien tenemos delante debemos estar atentos no sólo a las palabras que dice sino al cómo las dice*. El cómo expresa con más fuerza los pensamientos y sentimientos del otro.

Es necesario ponernos en el lugar del otro: La comunicación está siempre ligada a una causalidad circular más que a una causalidad lineal. La causa de B no es sólo A, pero B produce A como también A produce B. Los estudiosos dicen que “la valoración que hacemos de nuestra comunicación es siempre arbitraria: el mensaje tiene dos direcciones”.

Podemos poner un ejemplo: él es poco comunicativo con su mujer y sale con frecuencia por la noche; ella es aprensiva, entrometida y habla continuamente. Si le preguntáis a ella os dirá: “¡Por la fuerza, soy tan aprensiva y hablo tanto, porque él no habla nunca! Sale siempre y me deja sola, ¿qué tengo que hacer? Trato de saber las cosas cuando está en casa y me quejo de las continuas salidas”. El os dirá: “Por la fuerza yo estoy callado y salgo en cuanto puedo, con una mujer tan insolente y ansiosa ¿cómo puedo estar en casa? ¡No tengo oportunidad de opinar!”. En esta pareja hay un punto que pactar: el grado de libertad personal: él quiere más autonomía. Y hay un problema de definir la propia relación: establecer el grado de intimidad.

Para entenderse en las necesidades recíprocas hace falta asumir los distintos puntos de vista, darse cuenta de cuánto influye en el otro/a el propio comportamiento. Pero para hacerlo es necesario pasar de la lógica del “yo-tu” a la del “nosotros” con una decisión del corazón, tras darse cuenta del problema de comunicación.

Debemos hablar de nuestra relación: Las personas con frecuencia discuten pero no se conocen realmente, no se hablan de verdad, cada uno sigue emitiendo su propio mensaje sin escuchar de verdad el mensaje del otro. *Es necesaria la “meta-comunicación”: comunicar sobre nuestra comunicación*.

Existen dos planos más a tener en cuenta en la comunicación: uno viene dado por los “contenidos manifestados” de la comunicación; el otro es la “definición de la relación”, cómo se implica y actúa. Es como escribir un mensaje en un folio, pero sabiendo que existe también un “reverso” del folio en el que el bolígrafo ha dejado la señal: es necesario girar el folio y saber mirar también a ese nivel para entender que está sucediendo entre nosotros dos.

En el comunicar se está definiendo una relación: de igualdad, de autoridad, de intereses mutuos, de solidaridad, de indiferencia, de alianza, de hostilidad... La relación puede ser simétrica o complementaria. Es simétrica cuando los dos, en un plano de igualdad, quieren compartir y controlar a la vez todo el espacio de la relación. Por una parte se da la exigencia del acuerdo y la coparticipación y por la otra la relación puede tomar la forma de una competición por el control recíproco.

La relación sin embargo es complementaria cuando los dos se dividen los roles y tienen comportamientos orientados a evitar el conflicto. Hay quien da y quien recibe, quien manda y quien obedece, quien propone y quien sigue. Esta manera de relacionarse implica necesidad de tomar distancia y diferenciarse, junto a la voluntad de evitar discusiones y conflictos demasiado graves. Pero llevada al exceso, esta modalidad de relación puede llevar a dividirse los ámbitos de la vida para

evitar interactuar con el otro y así verse lo menos posible. *¿Qué modo de relación es el mejor?* No existe una respuesta definitiva. En cada situación de la vida, en cada rol y en cada contexto que nos encontramos necesitamos no ser rígidamente “complementarios” o “simétricos” sino adaptarse a las situaciones y a sus exigencias. Por ejemplo, el padre no podrá ser solo complementario con los hijos, deberá en algún momento aceptar una relación simétrica, sabiéndose reír de sí mismo, en un momento de relax o de juego.

Estar dispuestos a sacrificarnos: La comunicación y la relación están condicionadas por los roles que cada uno ha asumido socialmente: estos son una mezcla de derechos y obligaciones que guían nuestro comportamiento. *Los roles de la relación deben ser pactados: es necesario hacer sacrificios personales por el bien de la relación de pareja y de la familia.* Los roles son:

- **interdependientes** (profesor-alumno; médico-enfermo; marido-mujer; padres-hijos...): El ejercicio de un rol condiciona en cierta manera al rol interdependiente a moverse en una determinada dirección. Alguien debe detener el proceso si se quiere cambiar (si tomamos como ejemplo el conflicto palestinos-israelitas: ¿qué o quién podrá detener la cadena de venganzas?)
- **estandarizados, socialmente predeterminados:** Existen expectativas de rol que se esperan de cada uno de nosotros. Por ejemplo, hoy se espera de los abuelos una ayuda en el crecimiento de los nietos muy distinta a hace 50 años.
- **Complejos:** Implican a toda la persona, en muchas de sus dimensiones. Pensemos en el rol del marido y de la esposa (como hombre y mujer en general, en el trabajo) y en los cambios de las expectativas sociales en los últimos años. ¿Qué significa ser marido, mujer, trabajador hoy?

Puesta la atención en las recíprocas expectativas y habiéndolas comprendido en sus contenidos es necesario un acercamiento haciendo sacrificios personales, sabiendo cuestionarse el propio origen. *Si nadie abandona su punto de vista individual, la relación se puede fundar en un equilibrio de poder unidireccional que antes o después saltará.* Los dos deben tratar de acercarse.

Es necesario un modelo de pareja y de familia abiertas: Para no ahogarse en el pequeño contexto de relaciones, conflictos, intereses diarios es importante desde el principio (en el noviazgo) que la pareja haya realizado opciones de apertura al entorno social, cultural y eclesiástico en el que se vive. A través de la comparación y el reto con el exterior se favorece la unión a través del conocimiento recíproco, el amor se prueba por la capacidad de colaboración e interacción, y se desarrolla una “fecundidad social” que puede hacer más libre la relación entre los dos sin convertirse en débil o poco comprometida.

Posibles reglas y sugerencias para la comunicación en la pareja

- Cada uno habla por él y no en el sitio del otro.
- Nadie es capaz de leer la mente de los demás.
- No interrumpir al otro cuando habla.
- Evitar los “dobles sentidos”.
- No usar intermediarios.
- Ninguna alusión, ironía,
- No remover el pasado.
- Un tema cada vez.
- Utilizar un lenguaje propositivo.
- Esperar 5 segundos antes de contestar.

- Hablar en “yo” y no en “tú”.

La Palabra ilumina nuestros pasos

La Escritura nos ofrece ejemplos de comunicaciones problemáticas y modelos de comunicación con éxito. Vamos a poner solo algunos ejemplos para la reflexión. En estos textos nos podemos reflejar y al mismo tiempo buscar y encontrar soluciones a de nuestros problemas.

Tb 2, 11-14 Tobías, Ana y el cabrito: *“En aquel tiempo mi mujer Ana tuvo que trabajar a sueldo en labores femeninas, hilaba lana y hacía tejidos...”*

La comunicación entre Tobías y Ana no funciona. El piensa en la defensa de la pureza y de la justicia de la familia, ella ve la necesidad práctica de subsistir en la crisis económica y social que les amenaza. El conflicto de valores, no explícito, hace conflictivo su diálogo. El intento de comprenderse emocionalmente podría hacer cambiar la situación. La incomprensión entre marido y mujer es una más de las “desgracias” de Tobías.

Lc 2, 41-50 José y María en el Templo y la pérdida de Jesús: *“Sus padres iban todos los años a Jerusalén a la fiesta de la Pascua. Cuando cumplió los doce años...”*

Una pareja “excepcional” nos enseña que es mejor no dar nunca las cosas por supuestas. José y María se fían uno del otro y de la caravana de parientes y conocidos, pero no se han dado cuenta de la novedad que está naciendo en el hijo. El Hijo, por su parte, no se da cuenta de que seguir su vocación creará problemas y angustias a sus padres. Aquí está la incomprensión. La familia perfecta no es la que no tiene problemas de comunicación. El ideal está en aprender a explicarse y a hacer referencia a valores superiores compartidos, para encontrar una solución aceptable para todos por el bien común.

Cantar de los Cantares (1, 8-10):

*“¡La voz de mi amado!
Miradlo, aquí llega,
Saltando por montes,
Brincando por lomas,
Es mi amado una gacela,
Parecido al cervatillo.”*

El deseo de comunicación se convierte en poesía. Aquí la esposa siente la llegada de su amado y lo descubre antes de tenerlo delante. La intimidad mágica del enamoramiento lleva al deseo de la cercanía y de la escucha recíproca. El fuego del amor debe mantenerse encendido para hacer brotar el deseo de la comprensión recíproca. ¿Cómo mantener encendido este fuego?

Preguntas para la reflexión

- ¿Qué problemas de comunicación habéis constatado?
- ¿Qué ayudas habéis encontrado para afrontarlos?
- Compartir la fe ¿os ayuda a comunicaros mejor?
- ¿Cuál es el primer paso que cada uno de vosotros puede dar para mejorar la comunicación en la pareja?

Un ejercicio de comunión

Los temas que siguen son muy importantes para lograr ser una verdadera pareja. Poner una señal delante de aquellos sobre los que habéis dialogado de forma profunda y sincera y no solo esbozado.

- ✓ Mi familia de origen
- ✓ La casa
- ✓ El dinero
- ✓ La posibilidad de no tener hijos
- ✓ El número de hijos
- ✓ Las relaciones sexuales
- ✓ Cuándo tener el primer hijo
- ✓ La fe religiosa
- ✓ El balance familiar
- ✓ Los amigos
- ✓ Los suegros
- ✓ Mi trabajo
- ✓ Enfermedades
- ✓ Noviazgos o relaciones del pasado
- ✓ La muerte
- ✓ Planificación familiar
- ✓ La frecuencia de la Misa y de los sacramentos
- ✓ El compromiso cristiano en la comunidad eclesial
- ✓ El compromiso social o político en la comunidad civil
- ✓ El tiempo libre

Comparando las respuestas individuales encontrareis seguramente que no se corresponden totalmente. Cuánto más se correspondan mejor será. **Intentad comentar los puntos que no se correspondan y comprobad vuestra opinión.** También en los puntos que habéis señalado como que estáis de acuerdo no deis por supuesto un acuerdo recíproco, **revisad de vez en cuando vuestras ideas y profundizad en ellas.**