

m5

• Conectando con el otro:
la comunicación en la pareja

Revisando el matrimonio



La palabra de Dios

¿Por qué no podéis entender mi mensaje? Porque no queréis escuchar mi palabra (Jn 8,43)

Recordad esto, queridos hermanos: todos debéis estar dispuestos a escuchar; en cambio, debéis ser lentos para hablar y para enojaros (Stg 1,19)

Jesús les contestó: “A vosotros, Dios os da a conocer los secretos de su reino; pero a ellos no (...) porque ellos miran, pero no ven; escuchan, pero no oyen ni entienden. En ellos se cumple lo que dijo el profeta Isaías: ‘Por mucho que escuchéis, no entenderéis; por mucho que miréis, no veréis. Pues la mente de este pueblo está embotada: son duros de oído y han cerrado sus ojos, para no ver ni oír, para no entender ni volverse a mí y que yo los sane.’ “Pero dichosos vosotros, porque tenéis ojos que ven y oídos que oyen (Mt 13,10-17)

También Nicodemo, el que una noche fue a hablar con Jesús (Jn 19,39)

Guion

- lo que necesitamos para tener comunicación
 - el camino que hay que seguir para llegar a la comunicación
 - qué comunicar
 - cómo comunicarlo
 - lo que hace falta para poder llegar a un ambiente de comunicación
 - saber hablar
 - saber escuchar
 - condiciones para escuchar
 - obstáculos para poder escuchar
- lo que ayuda y lo que entorpece la comunicación
 - cuestiones básicas para conseguir una buena comunicación en pareja
 - la comunicación afectiva es comunicación efectiva
 - los conflictos más comunes que dificultan la comunicación
- el diálogo
- la asertividad
- para fortalecer la relación de pareja

Blanca Roca y Juan Luis Salinas, 2015

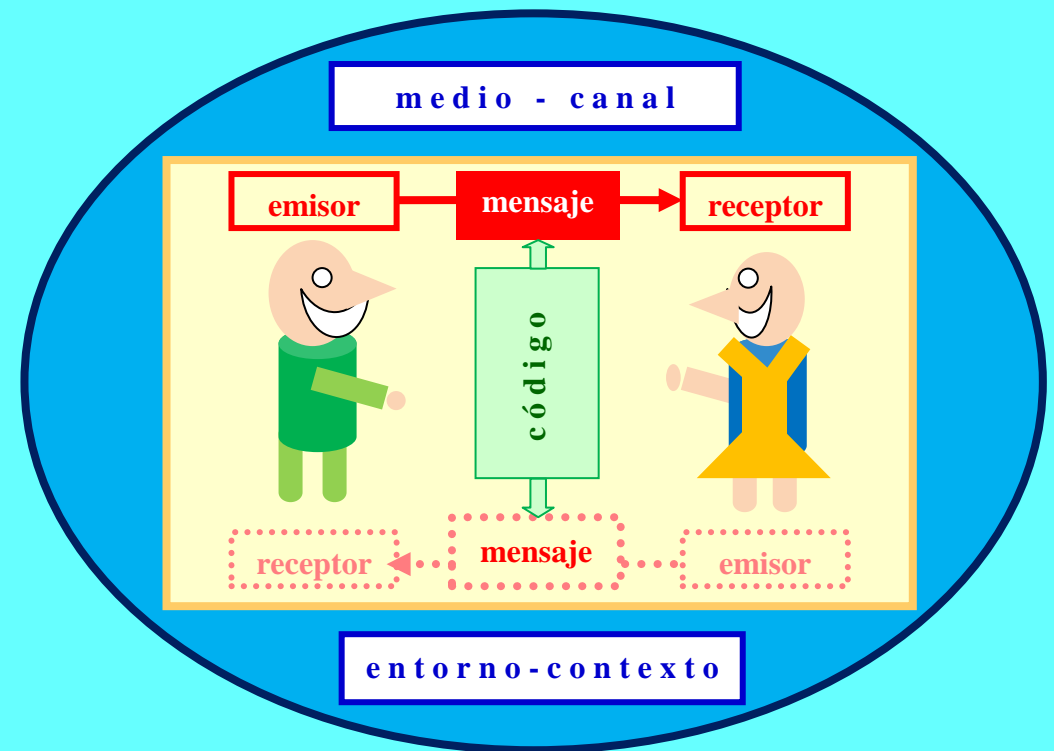
Para poder llegar a un grado de compenetración que les permita sentirse unidos, la pareja debe tener una buena comunicación y desear captar aquello que el otro esté intentando comunicar.

La base de la comunicación está en la sintonía que se haya creado entre los dos y en la capacidad de diálogo. Para que éste se pueda dar es necesaria la voluntad de compartir, la actitud de acogida, la generosidad para dar al otro lo que uno tiene y acoger lo que me da, la disponibilidad, la sinceridad, afrontar la vida juntos, la confianza, el conjuntarse y generar empatía mutua.

También son fundamentales el no querer cambiar al otro, la reciprocidad y tener la actitud de buscar lo que los une.

Conceptos e ideas básicas

- comunicar es la acción de transmitir a otro (o a otros) aquello que uno piensa, lleva dentro, aquello que tiene y desea compartir; lo conseguirá mediante el trato que le permita hacerse presente en quien ha de recibir lo que él aporta.
- para tener comunicación hace falta que ambas partes estén en la misma “onda” y que utilicen elementos que para las dos sean significativos y comprensibles, también es necesario que una desee dar, compartir, ofrecer,... y que la otra esté dispuesta a acoger, recibir, incorporar, creándose un ámbito de empatía que les permita llegar a la unión entre ellas o ampliarla si ya la tenían.
- comunicar puede reducirse a transmitir al otro lo que uno desea hacerle saber y espera que se haga depositario de ello, pero ésta es una comunicación muy reducida (y puede que egoísta) dado que la otra persona, la que recibe, puede que también desee o necesite comunicarle alguna cosa al que ha emitido su mensaje, de manera que al responder se alteran los papeles y el que emitía se convierte en receptor y el que recibía en emisor. Esta comunicación es más poderosa y agradable, y enriquece más a ambos satisfaciéndolos de manera próspera y fructífera para su relación, haciéndolos accesibles el uno para con el otro.
- puede ocurrir que se dé un auténtico intercambio de pareceres sobre un tema concreto, que puede ser amplio y tener subtemas adyacentes que también se estén tratando, en el que ambas partes aporten sus pareceres y reflexiones, haciendo partícipe a la otra de lo que cada una pone en común, a esto se le conoce como diálogo (*logo* es palabra y *di* quiere decir entre dos); si la temática es menos trascendental, incluso informal, se le llama conversación porque es *versar con* (hablar con el otro).
- puede ocurrir que en el diálogo aparezcan elementos que entorpezcan la comunicación por causas externas a ambos o porque alguno, o ambos, se encuentre indispuerto en su capacidad para comunicarse (dar y recibir) con el otro, no entendiéndose entre ellos por falta de coherencia lógica, o porque entre ellos no se estén prestando atención.
- todo lo que invade la mente y las circunstancias vitales de una persona o de ambos miembros de la pareja puede y debe ser objeto de comunicación entre ambos.
- en cualquier tipo de comunicación es imprescindible saber escuchar y tener la actitud de hacerlo.
- también es necesaria la disponibilidad para comunicarse superando o eliminando los obstáculos que pueda haber para que la comunicación se realice.
- la comunicación puede ser sobre temas afectivos, pero en cualquier acto comunicativo debe considerarse el hacerlo desde la afectividad para que realmente sea efectivo.
- también conviene que la pareja sea asertiva en sus comunicaciones, que se expresen de manera firme y convencida sin bagatelas o dudas, convencidos de lo que dicen y dispuestos a convencer. Aunque, de igual manera, hace falta que estén dispuestos a reconocer la aportación de la otra parte y su valía, renunciando al propio punto de vista, o parte de él, e incorporando el de la otra.
- la comunicación fortalece y vitaliza la relación de la pareja.



Resumen

La relación de las personas es muy compleja porque en ella intervienen una gran diversidad de factores, tanto en número como en los diferentes tipos; además también nos encontramos con que cada uno de los miembros de la pareja pueden tener una serie de circunstancias diferentes, las cuales incidirán en cómo se desarrolle la relación; finalmente hemos de decir que igualmente inciden las vicisitudes por las que pase la pareja y las vivencias que tengan en esos momentos.

Sin embargo hay que decir que hay dos elementos que han de darse y estar presentes, el uno es la voluntad de comunicarse y la disposición para hacerlo; el otro lo constituyen los componentes que componen en la práctica la comunicación (si no se dispone de estos, no puede haber comunicación).

La comunicación precisa de la idea o el pensamiento que se desee comunicar, el cual constituirá el mensaje que el emisor enviará al receptor. Estos mensajes necesitarán de un lenguaje que le dé soporte material para que se pueda consolidar y tenga forma, puede ser con la voz humana, con la escritura, con los signos o en pictogramas, banderas,... los diferentes lenguajes utilizarán códigos concretos (señales de circulación, los idiomas,...)