

La comunicación conyugal.

Para que una relación entre varias personas funcione es imprescindible que exista comunicación entre ellas. Esto aún es más importante en el matrimonio, porque, de lo contrario, estaría destinado al fracaso desde el comienzo. Comunicarse bien es un fenómeno complejo ya que en él interviene la persona en su totalidad, con la interconexión de tres dimensiones: sentimientos-ideas-espíritu. Somos, en efecto, CORAZÓN, CABEZA y ALMA.

En ocasiones, hay un desequilibrio entre esos componentes: somos demasiado racionales o demasiado emotivos, o incluso olvidamos la importancia que tiene la dimensión biológica de la persona. De este modo, podemos creer, erróneamente, que tener una buena comunicación con nuestro cónyuge es estar continuamente mandándose mensajes tiernos y caricias; o no tener discusiones o discrepancias. También es un error pensar que comunicarse es una capacidad innata, que se tiene o no. Por ello, se oye a veces: “a mí es que me cuesta mucho decir las cosas, sobre todo, que la quiero o le quiero, pero, bueno, ya lo sabe”.

Por el contrario, hay que esforzarse en favorecer la comunicación entre los esposos. ¿No nos esforzamos por otras muchas cosas: trabajo, estudios, deporte...? Pues dediquemos ese interés a lo más importante: cuidar nuestro matrimonio. Comunicarse, de manera completa y profunda, es DARSE, PONERSE EN EL LUGAR DEL OTRO y COMPARTIR la vida en su totalidad.

Parece una tarea difícil, casi imposible; sin embargo, es un camino apasionante que se recorre a lo largo de toda la vida, y unos consejos prácticos nos pueden ayudar:

- **Dar importancia no solo a las palabras, sino también a los gestos y al silencio:** Debemos convertirnos en “intérpretes” de nuestra pareja: lo que nos dice involuntariamente con sus gestos y sus silencios, y, cuando sea preciso, hay que aprender a controlar los nuestros. Todo ello desde el amor.
- **Saber escuchar, no “oír”,** con una actitud atenta, sin interrumpir, sin pretender saber de antemano qué piensa el otro.
- **Compartir todo tipo de sentimientos y experiencias:** no podemos seguir comportándonos como si fuéramos solteros. Si nos reservamos parcelas, al final se crean barreras que acaban en incomunicación. La primera persona a la que comunicamos nuestras alegrías o nuestras penas es nuestro cónyuge.

- **Tener discreción ante los demás:** nuestro amigo más íntimo debe ser nuestra mujer o marido. No es buena estrategia criticarle ante nadie, porque eso termina deteriorando la relación.
- **Sin temas tabú, pero con sentido de la oportunidad:** el diálogo en el matrimonio implica hablar de todo, pero en el momento adecuado. Cuando se trata de temas que suponen tensión, procuremos centrarnos en el asunto, sin traer hechos del pasado o sacar la lista de agravios.
- **Buscar espacios y tiempos propicios para el diálogo:** es bueno buscar tiempos para dialogar solos con nuestra pareja, en un ambiente de tranquilidad: un día para nosotros solos en que podamos pasear, un viaje...
- **Fijarnos y valorar lo positivo del otro:** Sabemos que todos tenemos defectos, pero es importante una mirada positiva (lo que nos gusta más que los detalles que nos molestan) y demostrar esa valoración con palabras y detalles.
- **Comprender que la comunicación adecuada implica tener un comportamiento maduro, reflexivo:** por ello, debemos admitir como algo natural que en la vida hay horas muertas, “tontas”, en las que sentimos cansancio y aburrimiento... Es algo natural y forma parte de la madurez de nuestra relación.

Y si hay que discutir, no olvidemos el respeto en las palabras y los gestos, ponernos en la piel del otro y, sobre todo, grandes dosis de generosidad y perdón. El “sí” que damos en la boda es para siempre y en todas las situaciones.

El camino del matrimonio cristiano es una vocación en la que encontramos nuestro lugar en el mundo, si se sustenta en el amor, pero, naturalmente, también llegan las dificultades. Con nuestras fuerzas humanas muchas veces desfalleceremos; **la única seguridad de tener éxito es saber que es Dios quien sustenta esa alianza**, quien nunca falla: en el diálogo del matrimonio, no debería faltar la práctica cotidiana de la oración conyugal, ya sea como acción de gracias o como súplica ante las dificultades.

Preguntas para dialogar:

1. Subrayad las ideas más significativas para vosotros.
2. Por vuestra propia experiencia y por el conocimiento de otras parejas:
 - ¿Os parece que se habla suficientemente a nivel de matrimonios?
 - ¿Qué temas creéis que no se tocan habitualmente?
 - ¿De qué cosas se habla más fácilmente?
3. ¿Cuáles son las principales dificultades que tenéis para el diálogo?
 - ¿Qué soluciones pueden ofrecerse para vencer estas dificultades?
4. ¿Estaríais de acuerdo en que la incapacidad de amar al otro tal y como es, por lo que es, por ser él, pueda provenir de la falta de aceptación de sí mismo?
 - ¿Puede deberse a otras causas?
5. ¿De qué temas no «podemos» hablar nunca entre nosotros? Daros un tiempo de silencio para preparar cada uno su respuesta.
6. ¿Nos gusta quedarnos solos? ¿Salirnos solos? ¿Nos «escapamos» los dos para estar solos?
 - ¿Sí? ¿Lo hacéis suficientemente? ¿Tenéis al menos vuestro día al mes?
 - ¿No? ¿Por qué? ¿Por qué necesitáis siempre a otros? ¿A que tenéis miedo?
7. En los conflictos ¿ceden las dos partes por igual?
8. ¿Qué herramientas tenemos para superar los conflictos?
9. Los temas en los que todavía no nos hemos puesto de acuerdo ¿los hemos dejado «aparcados»? ¿Por cuánto tiempo?
10. Podríais, también hoy, dedicar un tiempo a deciros todo lo bueno que veis cada uno en el otro, sin peros.
11. Deciros el uno al otro con sinceridad: «¿Qué quieres que haga por ti?» Daos tiempo para pensar y... proponeros luego daros respuesta en la vida.
12. ¿Qué me gustaría recuperar en nuestra vida de matrimonio?
13. La oración ¿es un medio de comunicación para nosotros?
14. Evaluar el trabajo hecho:
 - ¿De qué os ha servido?
 - ¿Cómo os habéis sentido a nivel personal y de pareja al estudiar el tema y al tratarlo entre vosotros?

- ¿Qué conclusiones sacáis?

Forma de trabajar. Es un trabajo para varios días. Empezamos, **cada día** poniéndonos, en la presencia de Dios:

Oración

Te damos gracias, Señor, por el don de la vida y por el don de la fe, por habernos reservado el uno para el otro y por la familia que nos has dado fruto de tu amor. Te pedimos que nos des luz para entender lo que quieres de nosotros, discernimiento y humildad para reconocer los errores propios y todo lo bueno que hay en mi esposo/a. Te pedimos fuerza de voluntad para llevar a la práctica los cambios necesarios con objeto de que nuestro amor sea imagen del amor que tú nos tienes. Amén.

Lectura breve Ef 4,29-32

Malas palabras no salgan de vuestra boca; lo que digáis sea bueno, constructivo y oportuno, así hará bien a los que lo oyen. No pongáis triste al Espíritu Santo de Dios con que él os ha marcado para el día de la liberación final. Desterrad de vosotros la amargura, la ira, los enfados e insultos y toda la maldad. Sed buenos, comprensivos, perdonándoos unos a otros como Dios os perdonó en Cristo.

Primer día: Lectura del texto, comentario y primer punto de las preguntas para dialogar.

Segundo día: Respuesta a las preguntas 2, 3 y 4.

Tercer día: Respuestas a las preguntas 5, 6 y 7.

Cuarto día: Respuestas a las preguntas 8, 9 y 10.

Quinto día: Respuestas a las preguntas 11, 12 y 13.

Sexto día: Respuestas a las preguntas 14

Podemos dedicar un par de sesiones a la semana y **siempre empezamos con la oración y la lectura**. Durante el día cada uno reflexiona sobre las cuestiones y llegado el momento compartimos y uno va escribiendo las respuestas de ambos para traerlo cumplimentado en la siguiente sesión.