



**HOGARES DON BOSCO**

**FORMACIÓN HUMANA  
ETAPA III**

**PARA UNA BUENA  
COMUNICACIÓN EN EL  
MATRIMONIO**

# Para una buena comunicación en el matrimonio

Hablar para entendernos no es una tarea sencilla. Por esto, aprender a conversar puede ayudarnos a consolidar nuestro matrimonio.

Por: Pedro Castañera | Fuente: Catholic.net

Según el diccionario comunicación es “*el enlace entre dos puntos*”. Comunicar también es transmitir o hacer partícipe a otro de lo que uno conoce, siente o tiene.

*Comunicarse en el matrimonio* es poder expresar o transmitir libremente los pensamientos, inquietudes, problemas, dudas, con sencillez y honestidad, teniendo en el cónyuge un buen receptor.

## ¿Por qué es importante la comunicación?

1. El presente es el resultado del pasado, y el futuro será el resultado del presente. Hay que vivir y trabajar hoy.
2. El hombre es un ser racional que necesita la comunicación para crecer.
3. La comunicación entre dos personas se hace difícil cuando compartimos algo.
4. Como todos los demás logros humanos, la comunicación es cuestión de práctica constante.
5. Comunicar no sólo es hablar, sino escuchar.
6. Amar es compartir.
7. El camino hacia el éxito está lleno de fracasos.
8. El único fracaso real es aquel del que no aprendemos nada.
9. El síndrome del fracaso se puede convertir en un cáncer de la comunicación.

## Los beneficios de la comunicación

El ser humano vive en constante relación con otros seres humanos. Es también un ser social, y cada uno de nosotros es fruto de una relación de tipo moral, humano, físico y amoroso.

### Premisas de la comunicación:

El compromiso: Cuando no queremos comunicarnos es por que no queremos comprometernos o abrirnos. Cuando ha habido fracasos en la comunicación nos da temor volverlo a intentar.

La conciencia de ser un don: Cada uno de nosotros es un regalo para los demás, y los demás son un regalo de Dios para nosotros, somos únicos e irrepetibles. Tengamos muy presente que darnos a los demás nos enriquece, y recibir de los demás también nos enriquece.

La opción por la sinceridad: El ser fiel conmigo mismo me ayudará a serlo con los demás. Y al conocer mi propia identidad, sabré de qué soy capaz. Es ser auténtico y no aparentar lo que no soy, sino lo que en realidad soy. Esto nos ayudará a conocer abiertamente a nuestra pareja, sin máscaras.

### **Obstáculos de la comunicación**

Si realmente deseamos comunicarnos, tenemos que estar dispuestos a trabajar para superar todos los obstáculos. El triunfo no está lejos y las recompensas del éxito son:

1. el crecimiento personal, como pareja y familiar
2. la felicidad y satisfacción con nosotros mismos, con lo que tenemos, lo que somos.

Esto es algo que se irradia y se contagia, lo cual provoca la creación de un ambiente familiar de amor.

#### Obstáculos exteriores:

Ocupaciones: Hablamos de lo que hacemos y no de lo que somos.

Distracciones: Televisión, teléfono, periódico.

Injerencias de otras personas: Se debe buscar el lugar y la hora conveniente. Incluso, en ocasiones los hijos pueden ser un obstáculo para la comunicación conyugal.

#### Obstáculos interiores:

Malas experiencias: Miedo a los fracasos durante el diálogo en tiempos pasados, gritos o regaños.  
La falta de contenido interior.

### **Consejos para comunicarte mejor**

En el amor adulto se debe establecer una doble corriente, el dar y recibir.

- *Dar* aunque con ello se tenga que romper el cascarón del egoísmo.
- *Recibir* aunque en ocasiones pensamos que no necesitamos nada de los demás.

El matrimonio es como un puente sostenido por dos pilares, si uno es débil se cae. También cabe mencionar que todos los consejos y pláticas que podamos escuchar, no bastan para mejorar si no los practicamos constantemente.

**a)** La amistad es más importante que la relación. Por lo general para un amigo, lo más importante es su amigo; quienes consideran que la amistad con su cónyuge es lo más importante, pueden crear una relación más gratificante. En cambio, quienes se han convertido en amantes, sin haber desarrollado una verdadera amistad, consideran que antes que su cónyuge, están ellos mismos, o la propia relación. A un amigo se le acepta tal como es y se le perdonan sus fallas.

**b)** No trates temas importantes durante los momentos tensionantes del día. Es bueno hablar de los sentimientos en el mismo momento que surgen, pero en ocasiones no conviene, sobre todo cuando se tiene mucha carga emocional. Se debe evitar hablar cuando alguno de los dos esté muy cansado, antes de irse a trabajar o inmediatamente después de regresar, y lo mejor es preguntarle a tu cónyuge si está dispuesto a escuchar o dialogar.

**c)** No culpes a tu cónyuge sin haberlo escuchado. Si culpas a tu cónyuge sin haberlo escuchado, lo único que vas a lograr es que se pondrá a la defensiva y se va a encerrar. Tampoco se vale hacer prejuicios o querer adivinar. Deja a tu cónyuge expresar sus sentimientos.

**d)** Trata un solo asunto a la vez. Se debe tratar un solo asunto y nunca mezclar otros, concentrarse sólo en el tema presente y olvidar en ese momento si existen otros.

e) Escucha con atención y está seguro de entender lo que tu cónyuge te está diciendo. Se debe escuchar con atención el mensaje completo y sin interrumpir, no salir a conclusiones precipitadas ni ponerse a la defensiva. Si el asunto es importante, trata de repetirle a tu cónyuge lo que oíste o interpretaste para que no le quede duda.

f) Haz frases usando el “yo” en lugar del “tú”. Una de las principales causas de discusión es culpar a tu cónyuge de tus emociones o sentimientos por eso debemos aprender a decir “yo” en lugar de “tú”. Por ejemplo cuando dices “cuando te demoras me da mucho coraje por que tú eres muy desconsiderada(o)” se puede cambiar por “cuando te demoras me da mucho coraje por que yo siento mucha vergüenza de haber sido de los últimos en llegar”. Queda estrictamente prohibido comunicarse usando las siguientes frases:

- *¡Ven aquí, apresúrate!*
- *¡Nunca haces las cosas bien!*
- *¡Otra vez con lo mismo!*
- *¡Tú tienes la culpa!*
- *¡Si no lo haces...!*

También evita comunicarte con ironía y sarcasmo.

g) Haz peticiones no exigencias. Una petición implica cualquier respuesta, así sea negativa y será aceptada. Una exigencia implica que la respuesta siempre sea afirmativa, y, como se dice “en la forma de pedir está el dar”.

h) No divulgues los sentimientos. Evita divulgar los sentimientos compartidos por tu cónyuge, ni aún con el mejor amigo, por que perderá la confianza de volver a comunicártelos.

i) No debes ser sincero el 100 % de las veces. Habla siempre con la verdad sabiendo cómo decirlo, por que por ser demasiado franco, puedes caer en la agresión.

j) No dejes problemas sin resolver o resentimientos ocultos. Al dejar problemas sin resolver o sin decir, se irá formando un muro de indiferencia, no debemos tener miedo a afrontarlos.

### **Para reflexionar juntos**

Consideramos que para mantener vivo nuestro matrimonio hay que regarlo y cuidarlo, y eso sólo se logra con mucho esfuerzo, voluntad y sacrificio, Es importante que hagamos un alto en el camino, para reflexionar:

- Ø ¿En qué estamos fallando?,
- Ø ¿En qué podemos mejorar?,
- Ø ¿Qué cuentas le estamos dando a Dios del tesoro que un día nos regaló?,
- Ø ¿Es feliz mi pareja a mi lado?,
- Ø ¿Qué ejemplo de vida conyugal estamos dando a nuestros hijos?.

**¡No nos conformemos con ser una pareja más, luchemos por ser la mejor!**

### **LECTURAS RECOMENDADAS**

La gota que derramó el vaso,  
Michael Ryan Grace

- \* A todas las parejas que han callado cosas hermosas, y no han hablado a tiempo.
- \* A quienes no supieron perdonar.
- \* A los que sólo vieron lo malo en el otro.

- \* A quienes se fueron separando poco a poco.
- \* A quienes no supieron conservar el amor.
- \* A quienes no vieron claro, hasta que fue demasiado tarde.
- \* A todos los que andan mal en su matrimonio, con la esperanza de que aún están a tiempo:

*“Ahí estás...*

*Frío y callado, ya que no puedes hablar, ni yo contigo me puedo comunicar... Aunque cuando estabas vivo ya no podíamos conversar, sólo nos dedicábamos a pelear.*

*De novios, yo te admiraba y ... y para mí eras un verdadero galán, a ti te debe haber pasado igual ... por eso nos casamos.*

*¡Oh Dios, cuánto nos amábamos! ... Después algo perdimos y nunca lo buscamos, así fue como nos separamos ... ¿dónde fue?, No lo sé, pero algo pasó y nos volvimos dos extraños.*

*Una tremenda soledad de dos seres separados, viviendo como enemigos, hasta a los hijos los usábamos para enfrentarnos ... y, ¿sabes?, Ahora me sucede algo muy extraño; siento remordimiento, una sensación de culpabilidad ... ¿porqué no luché más?, ¿Porqué no guardé silencio?, ¿Porqué no te amé y perdoné más? No lo sé ... en algún lugar perdimos el camino y nos separamos.*

*También veo las mil cosas que hacías y me parecían sin importancia. Pero, ¿sabes? ... De algo estoy segura; sí yo estuviera en tu lugar, igual sentirías respecto de mí, y te arrepentirías y lo lamentarías. Pero ... ahora ya nada podemos hacer ... Tan sólo con lágrimas en los ojos te dedico este ... Réquiem para un marido muerto.”*