

ETAPA III

FORMACIÓN GENERAL

EL MATRIMONIO

PARTE III

**LA DIFICULTAD DE DIALOGAR SOBRE
LOS SENTIMIENTOS EN EL MATRIMONIO**

TEMA 21



HOGARES DONBOSCO



La dificultad para dialogar sobre los sentimientos en el matrimonio



Los sentimientos en la relación de pareja

Los sentimientos juegan un papel importante en la convivencia entre dos personas y las emociones son el ingrediente principal que mantiene viva o no la relación.

Según las definiciones que encontramos en algunos tratados de psicología, se entiende "sentimiento" como **la acción y el efecto de sentir o sentirse**.

*Proviene del latín "sentire" que significa "oír" y el sufijo "miento" que quiere decir instrumento, medio o resultado. Cuando se habla de sentimiento se refiere a **un estado expresivo del ánimo que se produce gracias a la***

impresión de un acto o situación, y estos estados pueden ser alegres, felices, tristes y dolorosos. (www.conceptodefinicion.de)

Los sentimientos son el resultado de las emociones. La emoción está asociada con la personalidad del individuo, así como de su temperamento y carácter. Los estados emocionales están vinculados a una dinámica cerebral en donde entran a escena sustancias como la dopamina, la noradrenalina y la serotonina, permitiendo que el ser humano reaccione a los eventos de la vida cotidiana y determinen su estado de ánimo, convirtiendo estas emociones en sentimientos.

De manera llana, TODOS los seres humanos, hombres y mujeres somos SERES EMOCIONALES, que sentimos de igual modo pero lo expresamos de manera diferente, partiendo de quiénes somos y de nuestra personalidad.

Es importante conocer cómo de manera individual expresamos nuestros sentimientos y emociones para poder entender la importancia que tienen estos en la relación de pareja.

Lamentablemente en nuestra sociedad, es más común que sea la mujer quien exprese sus sentimientos porque desde pequeñas se les enseña a decir lo que sienten; por el contrario, a los hombres se les anima a esconderlos... "*Los hombres no lloran*". No quiere decir que ellos "no tengan sentimientos" es que no le mostramos cómo hacerlo y es un patrón aprendido de generación en generación, ya que lo vieron en sus padres y abuelos.

La relación de pareja es el lugar ideal para expresar nuestros sentimientos de manera libre y sincera, pero no siempre es así. Existen razones de peso que llevan a uno de los miembros a ocultarse o a "salir corriendo" al momento de mostrar cómo se siente ante una situación, la cual puede ser positiva (cuando sentimos amor, orgullo, admiración, alegría) o cuando es todo lo contrario (odio, decepción, enojo, frustración).

Expresar las emociones no es igual que verbalizarlas. Si te detienes un momento a observar a tu cónyuge, podrás observar cómo reacciona ante una emoción, viendo sus gestos y sus acciones. Si está enojado/a se encierra, esta de mal genio, su respiración se siente agitada, etc. Si está feliz canta, prepara una comida especial, etc. Esto quiere decir que es capaz de expresarlas a su manera, pero no es capaz de verbalizar lo que siente.

Es importante saber, que aunque podemos expresar nuestros sentimientos a través de gestos y actitudes, los especialistas de la conducta aseguran que **es saludable poder decir con palabras aquello que sentimos**, ya que esta verbalización abre la puerta a una comunicación más clara y sincera de nuestras emociones, siendo conscientes y responsables de lo que estamos sintiendo ante una situación. Incluso, muchos aseguran que gran parte de las enfermedades físicas que sentimos y que no tienen una causa aparente, son responsables ciertos sentimientos reprimidos.

¿Por qué NO expresamos lo que sentimos?

Son varias las razones por lo que a las personas se les dificulta externar sus emociones a su pareja, pero les presentamos las más comunes:



Miedo a la reacción del otro. El desconocer cómo reaccionara la pareja al comunicar un desacuerdo, insatisfacción o cualquier otro sentimiento, hace que nazca la duda de si tomamos la decisión de decir eso que nos lleva a tener esa emoción o quedarnos callados.

Evitar el conflicto. Preferimos no expresar nuestro parecer para evitar que nuestra pareja no se enfade o se sienta ofendida. Muchos le huyen a situaciones donde puedan presentarse discusiones o donde uno de los dos pueda perder el control de las emociones.

Mostrar la máscara del perfecto. Muchos piensan que exponer sus emociones ante los demás es signo de debilidad. Se muestran como los "seres perfectos" para mantener esa imagen. Para ellos es un error que les vean expresando alegría, entusiasmo y mucho menos tristeza o frustración. Creen tener el control absoluto de sus sentimientos en todo momento y la otra persona no es capaz de conectar y conocer que está pasando en realidad en su interior.

Falta de autoestima. Es común que personas con esta condición piensen que al otro no le interesa sus sentimientos y por esto prefieren reprimirlos. Si el concepto que se tiene de sí mismo no tiene valor, mucho menos pensará que al otro le interesa lo que siente.

Alexitimia. Aunque algunos estudios indican que solo el 10% de la población puede sufrirlo, la alexitimia es un trastorno neurológico que impide que la persona sea capaz de

identificar las emociones que experimenta así como expresarlas verbalmente. Las causas de esta condición incluyen rasgos hereditarios, anormalidades genéticas, desarrollo neuronal perturbado, lesión cerebral, o trauma psíquico. Algunos especialistas opinan que la alexitimia puede responder a las intervenciones psicoterapéuticas o terapias habladas.

¿Cómo afecta la relación de pareja, el no expresar los sentimientos de manera adecuada?

Dejamos una brecha abierta a la especulación. *"Mi esposa sabe que la amo"* - pero ella dice: *"Tu nunca me lo has dicho"*. Tal vez él expresa su sentimiento de amor y de afecto hacia ella con gestos, acciones de servicio o regalos pero ella necesita de vez en cuando escuchar un "Te Amo". Tu pareja debe ser consciente de lo que sientes y de lo que piensas, solo así serán capaces de entenderse y complementarse. Se lacera la comunicación.

El **dialogo abierto y sincero** es un pilar fundamental para el desarrollo de cualquier tipo de **relación**.

Si a uno de los dos le cuesta demostrar sus sentimientos o expresarse con claridad, a la larga esto traerá enfrentamientos, discusiones y disgustos. Insatisfacción: Luego de un tiempo de convivencia, se comete el error de creer que el otro debe saber lo que sientes. Es imposible que la pareja pueda adivinar lo que está dentro de su cónyuge si él o ella no se lo dice. Esto hace sentir que al otro no le importa sus sentimientos y simplemente es que la pareja no está en la obligación de predecir lo que le sucede al otro, sino más bien, de escucharlo de sus propias palabras.

Si creen que en su relación a uno de los dos se le dificulta **expresar y verbalizar los sentimientos de manera adecuada**, les invitamos a poner en práctica algunos de estos consejos:



Buscar el momento oportuno para dialogar. Cuando hablamos de sentimientos, debemos ser cuidadosos de "cuándo" lo decimos. Es recomendable crear un espacio de intimidad y control que les permita sentirse escuchados, amados y conectados con lo que sienten.

Evitar guardar un sentimiento por impedir una disputa. Una de las principales causas por la que se reprime un sentimiento es

para evitar que nuestra pareja, se sienta agredida y criticada. El NO expresarlo no hará que desaparezca sino que empeorara la situación.

Adueñarse del sentimiento. Dile a tu cónyuge cómo te sientes. Especifica que no es él o ella que te hacen sentir así (en caso de ser un sentimiento negativo) sino la situación presentada. Esto minimizará los conflictos y hará que se conecte con tus emociones.

Escucha asertiva. Cuando la pareja se siente escuchada, se abre con más facilidad a expresar sus sentimientos porque reconoce que al otro le importa lo que siente y le comprende.

Si sientes que por más que trates no puedes verbalizar tus emociones, prueba escribiéndolas. Es una terapia que muchos especialistas recomiendan para aquellos que se les dificulta enfrentar la realidad.

Terapia. Si consideran que la situación se sale de las manos, un profesional puede ayudar. No escatimen esfuerzos en tratar de resolver aquellas situaciones, que a la larga, pueden ir carcomiendo su relación.

Demuéstrale a tu pareja que estás para escucharle y que aquello que siente y cómo lo siente es importante para ti. De este modo se sentirá amado y comprendido y estará en la confianza de abrir su corazón. ¡Ánimo!!

El matrimonio compartiendo sentimientos.

Esconder los sentimientos en el matrimonio es un juego peligroso, pero es tan común que muchas veces no se le concede la importancia debida.

Quizás nos pueda sorprender el saber en cuántas y diferentes formas el temor mantiene al marido y a la mujer alejados de esa relación íntima que ellos desearían tener.

Todos hemos experimentado ese deseo de conservar nuestra individualidad y, al mismo tiempo, sentirnos unidos con nuestro esposo o esposa. En el mismo sentido decimos "¡abrázame pero no demasiado fuerte!". Ocultando los sentimientos muchas veces el esposo llega a casa y ya al abrirle la puerta nos damos cuenta de que algo le ocurre. Como consecuencia lógica le preguntamos qué le pasa, y nos contesta "no es nada". Pero su rostro y su cuerpo nos está diciendo lo contrario, que algo le está molestando. Si indagamos un poco más, quizás nos conteste que no es nada importante y que ya se le pasará. Aunque él no tenga la intención de engañar, existe una verdadera contradicción entre lo que dice y lo que se refleja en su rostro.

No importa lo que digamos verbalmente, no podemos esconder nuestros sentimientos, especialmente de alguien tan cercano como nuestro esposo o esposa. Quizás afirmemos que no estamos enojados, pero nuestras palabras hirientes nos traicionan. Puede ser que no admitamos que nos sentimos defraudados, pero la tristeza en nuestros ojos nos delata.

Probablemente digamos que la actitud de la otra parte de nuestra pareja no nos dolió, pero las líneas profundas de nuestro rostro manifiestan otra cosa.

Podemos controlar lo que decimos, pero nunca podremos controlar completamente nuestras señales no verbales (las silenciosas). Quizás Dios nos hizo de esta manera en un esfuerzo de minimizar los posibles secretos en el matrimonio. Queriendo que fuéramos una sola carne, Él deseaba asegurarse que de alguna manera algo de nuestros sentimientos más profundos salieran al exterior aun cuando nuestras palabras estuviesen transmitiendo un mensaje diferente. *Dios no quiere la mentira y nos crea verídicos, al menos en nuestras sentimientos.*

Si se tiene problemas en expresar los sentimientos, debemos recordar que compartir honestamente los sentimientos, el uno con el otro, es esencial para construir la intimidad en el matrimonio. Se debe trabajar juntos para aprender a no ocultar los sentimientos, sino a hablar con naturalidad de ellos, ya que son parte de nuestra vida en común.

Cuando me decido a ser sincero en manifestar mis sentimientos, **¿Qué pasa si fracaso?.**

El temor a fracasar es el obstáculo número uno. El varón es el que más vacila en compartir con su esposa, casi siempre porque no lo han hecho antes, y tratan de evitar todo aquello en los que de alguna manera pudieran fracasar.

La mujer necesita intimidad y, quizás durante años, intenta conseguir que su esposo exteriorice sus sentimientos para evitar la frustración que inexorablemente se va a producir ante necesidades no saciadas, pero muchas veces se ve forzada a dejar de intentarlo. Y eso conduce precisamente al segundo temor.

¿Y si me siento rechazado o rechazada al manifestar mis sentimientos?

La barrera de un posible rechazo nos impide expresar cosas negativas o dolorosas a nuestra pareja.

No olvidemos que el temor, en todas sus formas es el más peligroso enemigo de la buena comunicación en el matrimonio. Al procurar, pues, el buscar una mejor comunicación a pesar de nuestros temores, el mayor grado de confianza así logrado podrá desterrar esos temores que se han estado interponiendo. Cuando hay sinceridad y amor no se corre ese riesgo, pero si hay engaño es posible que esa falta de honestidad en la pareja produzca ese rechazo tan temido.

Otro temor se expresa en estas palabras: **¿Y si pierdo el control?**

Es cierto que al expresar nuestros sentimientos, se nos acumulan todos nuestros temores y podemos perder el control que es lo que deseamos mantener en nuestra vida, pero la intimidad en el matrimonio es un reto o desafío a ese control. Si no hay una total confianza en el otro, una persona puede temer que su pareja pueda usar la información confidencial en contra de él o de ella, o explotar esa intimidad como una forma de control.

Nos puede suceder que procuremos expresar cuáles son nuestras necesidades, pero podemos recibir el rechazo, si no me avengo a todo lo que el otro quiere. Nos sentimos, individualmente, manipulado y controlado. Nos damos cuenta que es demasiado peligroso compartir mis más profundas necesidades con mi pareja y dejamos de hacerlo.

Pero es lo mejor la comunicación honesta y persistente, porque rompe la barrera. Al crecer la confianza entre los dos, los temores pueden ser desterrados.

A veces, al compartir los sentimientos se puede producir una pelea en el matrimonio: **¿Qué pasa entonces?**

El conflicto es parte de la comunicación, ya que toda pareja tiene derecho a tener distintas opiniones. "Todo tiene su tiempo", dice el Eclesiastés, y el compartir también. Hay cosas que demandan ser compartidas diariamente. Otras, muy íntimas, que irán revelando tu verdadera personalidad tendrás que pedirle al Señor te diga cuándo y cómo hablar de esos

sentimientos con tu esposo o esposa. Nunca producirá una pelea aquello que se dice en el tiempo oportuno, con sinceridad, amor y sabiduría.

¿Y si nos unimos demasiado?

Existe el temor de llegar a una intimidad donde se sienta que realmente somos una sola cosa se debe a que tenemos miedo a no guardar un equilibrio entre mantener la individualidad y desarrollar un mayor acercamiento al cónyuge. Siempre está el peligro de que la personalidad de uno de los dos domine la relación.

A veces dicen las parejas: "por supuesto que hemos decidido ser uno, pero no hemos decidido todavía cuál de los dos".

Llegar a disfrutar de ese equilibrio lleva tiempo.

Muy pocas personas están dispuestas a revelar la gama completa de sus debilidades, aun a su cónyuge. Sin embargo se puede garantizar que el pretender defender una autoimagen ideal, habrá de erosionarla intimidad de la pareja.



Para ayudarnos a evitar llegar a ser una contradicción viviente, todos necesitamos recordar que Dios no nos ha llamado a defender nuestra propia imagen, sino a proteger y desarrollar nuestro matrimonio.

Debemos aprender y enseñar a la juventud que ir al matrimonio, significa desear formar una sola carne con la persona amada. Así de simple.: querer compartir con esa persona, todo, conforme hemos declarado en el momento de contraer matrimonio. Debemos ir preparados y deseosos de cumplir los votos hechos ante la presencia del Señor. Estar dispuestos a cumplir su mandamiento y ser los dos una sola carne.

De todo lo que llevamos dicho podemos deducir que surgen problemas y conflictos que en la pareja a la hora de compartir sentimientos. Todos los problemas son difíciles para ser abordados *dialogando sobre los sentimientos* que surgen desde esos conflictos. Son difíciles no porque cueste captar *los sentimientos* que se están teniendo, ni porque sean muy abrumadores, sino porque es difícil abrirse y dialogar sobre ellos.

El simple caso de la escasa comunicación personal que está teniendo en la pareja, y acaso no por culpa del otro sino de uno mismo. Cuando eran novios sabían muy bien que su amor no era válido si no se veían todos los días, si no se hablaban largamente y de todo, incluso de sus intimidades; y se daban muestras de amor con besos y caricias o tomándose de la mano. Si por necesidades del trabajo, o de lo que fuere, tenían que vivir en ciudades o países separados, veían necesario escribirse con mucha frecuencia y acaso diariamente. Ahora, ya casados, el amor mutuo tiene las mismas exigencias; pero ambos se olvidan de satisfacerlo.

Por la razón del trabajo de uno o de los dos, hay días que apenas se ven. Cuando por fin están juntos, normalmente no se besan ni expresan su amor con alguna caricia. No tienen humor para hacerlo. Apenas conversan entre sí, o lo hacen siempre sobre temas intrascendente, hablando del clima o de cualquier noticia, menos de lo que toca su relación o los intereses que sean comunes a la pareja. Si es que no abundan en sarcasmos, en críticas al otro, en pequeños insultos. Puede estar sucediendo que no se comunican sino es con gritos o culpándose de todo el uno al otro.

La dificultad que todo ello está originando en uno o en los dos para tomar la actitud de dialogar, muchas veces radica en que les parezca que así es en las demás parejas, que es la vida rutinaria de cada día en matrimonio, y que se deben dejar ahí esos problemas. Piensan que no es una cosa como para dialogar sobre ella. Les parecería complicar la vida en pareja.

Están en una gran equivocación, toda esa comunicación entre ambos tan deficiente y poco deseable, en los dos produce sentimientos negativos que originan pensamientos de crítica al otro, y también de la situación que viven; no precisamente culpándose a uno mismo sino al otro. Pero igual que los pensamientos, vienen frecuentemente las palabras, y las actitudes de poco amor, con un mal disimulado distanciamiento mutuo que se aguanta un día y otro, pero que no se asimila y no se puede asumir; porque todo ello es convivir sin amarse de veras ni sentirse felices de ser pareja. Si no es que se llega a sentir insoportable estar juntos; entonces, prefieren buscarse compañías fuera de casa. Lo cual agrava más el conflicto.

Difícilmente se sentarán juntos para *hablar sobre el problema* que les está agobiando. Es posible que no llegue el día en que se *enfrenten y se peleen* por esa situación, ni aún con el fin de desahogarse. Aunque poco arreglarán si lo hacen, sino que más bien empeorarán su relación. Ojalá llegue el día en que uno de los dos plantee la necesidad de dialogar, abriéndose al otro para comunicarle los sentimientos que dichas realidades producen en él; y el otro, escuchando con el corazón, cuente también los sentimientos suyos. Dialogando así, los dos decidirán amarse más de veras.

Lo que nunca debe ocurrir es algo que uno de los dos ya temía, y acaso es la razón por la que no se atrevía a plantear un posible diálogo sobre los sentimientos que está experimentando y es consciente de ellos. Me refiero a que el otro, si se le habla de tales sentimientos como destructivos del amor de la pareja a nivel de intimidad, reaccione respondiendo que eso es estar cayendo en demasiada sensibilidad, que no hay razón válida para tener esos sentimientos por problemas que "no existen", porque él no los valora tanto o

porque no quiere ni aun percibirlos. Piensa que su matrimonio es normal como cualquier otro. Y en esto por desgracia, tiene razón; pero no debería resignarse a que su relación de pareja siga siendo tan deficiente.



**"Hemos decidido ser uno, pero no hemos decidido cuál de los dos."
!!!ESTO NOOOO SE DICE NUNCA!!!**

Reunión de grupo.**Oración inicial.**

Señor Todopoderoso, Tú eres el principio y fin,
 Eres el Señor de señores, tu Reino es eterno,
 el dominio y la majestad son tuyos.
 Derrama amor y paz sobre nosotros;
 Me postro ante Ti,
 Tú eres quien me da fuerza
 Eres mi escudo ante la adversidad.
 Padre, rico en misericordia,
 Tú eres quien nunca me dejará ni me desampará,
 Hoy necesito tu ayuda, por ello acuda a Ti.
 Protege este amor que hay entre nosotros,
 No permitas que ninguna persona pueda interferir en él.

PARA COMENTAR EN GRUPO

- Los sentimientos juegan un papel importante en la convivencia entre dos personas, sabes ¿por qué?
- ¿Qué es el sentimiento? ¿Habéis confrontado la definición conjuntamente?
- ¿Qué relación tienen los sentimientos y las emociones?
- ¿Qué significa ser "seres emocionales"?
- **¿Por qué NO expresamos,** con demasiada frecuencia, **lo que sentimos?**
- **¿Cómo afecta a la relación de pareja, el no expresar los sentimientos de manera adecuada?**
- ¿Qué hacer si a uno de los dos le cuesta demostrar sus sentimientos?
- ¿Cómo sentirnos unidos si experimentamos con fuerza el deseo de conservar nuestra individualidad?
- ¿Podemos esconder nuestros sentimientos? ¿No quedan patentes en nuestros comportamientos?
- *Dios no quiere la mentira y nos crea verídicos, ¿en qué parte de nosotros no podemos mentir?*
- ¿Quién tiene más miedo a fracasar en el intento de ser sincero en sus sentimientos, el varón o la mujer? ¿Por qué?
- ¿Cuál es el más peligroso enemigo de la buena comunicación en el matrimonio?
- El conflicto, y quizás pelea en el matrimonio al compartir sentimientos, ¿de qué depende?
- ¿Debemos mantener cada uno su propia individualidad a la hora de compartir los sentimientos?
- ¿Qué es antes, defender nuestra propia imagen o proteger y desarrollar nuestro matrimonio?
- ¿Qué significa ir al matrimonio?

Oración final.

*Padre celestial
Quiero que esta oración sea hecha
conforme a tu palabra, tu corazón y tus pensamientos,
declaro que mi oración se une en el poder del nombre de Jesús
para que llegue al trono de tu gracia.
Padre eterno quiero parecerme cada día más a ti,
por eso hoy vengo a tus pies para pedirte
que me des de tu esencia pura, y perfecta.
Hoy pido señor, en el poderoso nombre de Jesús,
que proveas mi espíritu de tu sabiduría y entendimiento
para poder concebir el propósito de mis días en esta tierra.
Amén y amén.*