

## **LA COMUNICACIÓN CONYUGAL Y FAMILIAR: qué hacer y qué impedir**

La comunicación es una necesidad perentoria para el ser humano, las circunstancias de la vida hacen que la comunicación entre las personas se haya convertido en un difícil arte, casi en una ciencia, por eso hay que aprender a comunicarse. No resulta ser fácil, pero si asequible y posible, si ponemos los medios.

Es la capacidad especial de saber entregarse al otro, comprendiéndolo y aceptándolo, para así ambos ayudarse mutuamente, en cualquier orden de la vida social, laboral, familiar....etc..

La comunicación requiere una exigencia de olvido personal, para poder ser capaz de comprender a la otra persona, en su forma de ser, y en sus necesidades e intereses.

Por otra parte, también es verdad, que quien trata de comunicarse, corre el riesgo de ser rechazado o incomprendido.

La cuestión es: si dentro de nuestra familia queremos comunicarnos para bien de todos, ¿Merece la pena correr este riesgo?.... Seguro que todos diremos que sí.

Si la comunicación conyugal, la de la pareja, es buena, también las relaciones con sus hijos lo serán.

Conceptos sobre la comunicación:

a) La comunicación es el arte de transmitir pensamientos, sentimientos, ideas, creencias, en definitiva, íntima "información" que deseamos sea conocida por otra persona.

b) La comunicación supone conectar con otra persona, penetrando en su mundo, haciéndole participe del mi propio mundo.

c) La comunicación no implica, solamente, dar información a otro de manera fría, indiferente o abstracta. Implica también nuestros gestos, emociones, tonos y formas de cómo nos sentimos y expresamos. Mostramos también nuestra emotividad y afectividad por la otra persona, en nuestra forma de expresarnos.

d) La comunicación tiene su fin, su sentido, cuando notamos que se produce algún cambio en la otra persona en su manera de sentir, actuar o pensar.

e) Cuando nos comunicamos somos personas en activo. Ser persona supone vivir mi vida con los demás. No me cierro en mi mismo.

f) A mayor capacidad de la persona para comunicarse, mayor posibilidad tenemos de enriquecimiento humano personal.

g) La comunicación es un paulatino proceso, en que a través del contacto y participación con otras personas, nos ayudamos a ser felices nosotros mismos y a hacer felices a los demás.

h) La falta de comunicación empobrece a la persona

i) La persona que no se comunica con su entorno personal termina teniendo una actitud desmotivada ante la vida.

j) Cuando fomentas la comunicación, estas desarrollando diferentes acciones positivas para tu vida personal, como son: la compañía, la confianza, la alegría, la aceptación, la seguridad....

k) Cuando fomentas la incomunicación, por lo general, promueves tu aislamiento, la tristeza, la desconfianza, la inseguridad, la desmotivación....

### ¿Cómo fomentar la Comunicación?

- Disponibilidad y buena disposición para dialogar
- Escuchar con atención
- Valorar lo que nos están contando
- En asuntos opinables restar importancia a las discrepancias
- Expresarse con serenidad y respeto hacia la otra persona
- Tratar de compartir aficiones, gustos y pasatiempos
- Compartir experiencias
- Ante posibles disgustos, acláralos, y borrar y cuenta nueva
- Ante situaciones adversas irremediables, poner buena cara
- Ante asuntos sin importancia fundamental, ser transigentes
- Infundir confianza, siendo respetuoso y delicado
- Con sinceridad y prudencia se gana la confianza
- Saber pedir las cosas por favor, dando las gracias por ello.

### ¿Cómo impedir la Comunicación?

Fomentando: Las discusiones, las amenazas, los insultos, los gritos, las frases hirientes, los reproches, el rencor, la lista de agravios, muecas y burlas, ironías y descalificaciones, acusaciones y sermones subjetivos, ser susceptible a lo menos importante, mostrar cara de enemigo, descalificar y acusar, hacer callar al otro, portazos y abandonos, contestar con monosílabos y mala cara.....

### Características de una buena Comunicación

Que su realización sea siempre posible, permanente y constante

Que exista siempre una buena intención por mejorar en ambos

Que termine existiendo una intimidad para dar y recibir

Que sea la sincera, desde una relación de igualdad, y sin engaños,

Que facilite la comprensión y conocimiento entre cada persona.

Que no se busque el interesado beneficio personal y si el de ambos.

Autor: Isidoro Tapia