

## La importancia de una comunicación conyugal eficaz

**Autor:** Enrique Pérez G., MSc Matrimonio y Familia,

Adaptado por Mireya Flor

**Fotos:** <http://www.sxc.hu/photo/907016>. Autor: Geoffrey Woodley

<http://www.sxc.hu/photo/780413>. Autor: Martin Rotovnik, Slovenia



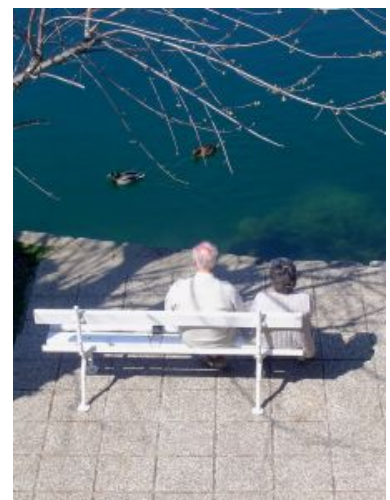
El principal motivo que los esposos alegan en el momento de una separación matrimonial es *la incompatibilidad de caracteres*, que no es otra cosa que la falta de una comunicación conyugal eficaz.

El matrimonio es una nueva realidad para un hombre y una mujer que se aman y han decidido unir sus vidas para siempre, en la que el vivir se convierte en convivir y, el existir, en coexistir.

Tomás Melendo afirma: "La vida conyugal no se puede reducir al encuentro de dos cuerpos y peor aún al de dos sueldos, sin que se dé el de dos corazones, manifestado y enriquecido a través de la palabra hablada. Cabe afirmar que sin diálogo no hay familia. Comunicarse es más que un simple conversar, es un medio para intercambiar ideas e inquietudes y encontrar entre ambos la mejor solución a los problemas que puede plantear la familia. Al mismo tiempo es un medio magnífico para fortalecer el amor, haciendo partícipe al cónyuge de los propios sentimientos, de las propias necesidades, alegrías, expectativas y esperanzas. Es bajar la guardia por completo y colocarse hondamente en contacto con el otro para conocerlo hasta el fondo."

### ¿Cómo llevar a la práctica una comunicación eficaz?

Una condición clave para fortalecer la comunicación matrimonial es tomar las decisiones de manera conjunta y corresponsable para que ambos esposos estén al tanto de lo que ocurre en el hogar y se involucren con cabeza y corazón en la vida familiar. Lo más nefasto que puede ocurrir en el matrimonio es que los esposos lleven vidas paralelas, que cada uno se dedique solo a lo suyo, porque poco a poco se convertirán en dos extraños que no tendrán nada significativo para compartir y no lograrán conseguir la



unidad familiar. A continuación se explican las decisiones más comunes que se deben tomar:

### Toma de decisiones

- Decisiones personales autónomas son aquellas que no hace falta comunicar al cónyuge porque son opinables y no afectan la armonía familiar, como por ejemplo: jugadores o equipos de deportes que se prefieren, colores, o decisiones menores que se toman habitualmente.
- Decisiones personales que conviene informar al cónyuge son las relacionadas con gastos menores, horarios de trabajo, motivos de tardanza, comunicar atrasos, citas escolares, estados de salud, etc.
- Decisiones personales que se deben tomar sólo después de consultar con el cónyuge. Son las decisiones relacionadas con el cambio de trabajo, lugar de vivienda, viajes por motivos de trabajo, estudios y aquellas que afecten el normal desenvolvimiento de la familia.
- Y, finalmente, decisiones que se deben tomar en consenso son aquellas que involucran las responsabilidades compartidas por los padres de familia, como las que se relacionan con los hijos y el desenvolvimiento de la vida familiar. Son de vital importancia y se describen a continuación:

### Acuerdos por consenso

- **Presupuesto familiar y cómo manejarlo:** es beneficioso que los esposos se pongan de acuerdo y juntos preparen su presupuesto familiar, así los dos podrán ajustarse al mismo. Quien esté más preparado, sea más práctico o tenga más tiempo, puede manejar y administrar los gastos. También pueden dividirse las responsabilidades de acuerdo a sus capacidades. Lo importante es que siempre, ambos, estén informados de los gastos y la situación económica real.
- **Asuntos relacionados con la religión:** Para que la educación sea eficaz es indispensable que exista coherencia entre lo que los padres enseñan y su comportamiento, porque el ejemplo constituye el modelo más convincente a seguir. Es conveniente que ambos esposos compartan las creencias religiosas para que puedan practicar en familia todos sus preceptos, lo cual constituye una manera positiva de fomentar la unión familiar. Si no pertenecen a la misma religión, al contraer matrimonio deben haber escogido una para formar en ella a los hijos, y el otro cónyuge deberá respetar y apoyar esa decisión.
- **Amigos:** los casados ya no pueden continuar con las actividades de sus “amigotes solteros” (farras, viajes, juegos, etc.), porque cuando se casaron hicieron una elección, y cuando se hace una elección se dejan otras, y para siempre. La familia

- se convierte en su prioridad. Por lo tanto, es aconsejable tener amistades comunes con las que puedan reunirse y compartir intereses similares como paseos, juegos, conversaciones familiares, etc.
- **Relaciones íntimas:** no debe existir el abuso ni la violencia. Cada uno debe conocer al otro para que la relación sea tierna y placentera para ambos. Se deben respetar los tiempos de cada uno y no forzar actos que vayan en contra de la voluntad de alguno de ellos.
  - **Estilo familiar:** es muy importante porque se refiere a las normas, principios, deberes y derechos que deben regir en el hogar. Debe ser reflexionado y adoptado por marido y mujer y se puede ir mejorando a lo largo de la vida familiar. ¿Cómo van a educar a los hijos?, ¿Qué y cómo se les va a exigir?, ¿Qué está permitido y qué no?, ¿Cómo celebrarán cumpleaños, navidades?, etc.
  - **Reparto de tareas en casa:** en la actualidad es preciso que ambos cónyuges colaboren en las tareas del hogar. Este ejercicio además contribuye a una unión más efectiva y a una mejor comprensión matrimonial.
  - **Colegio:** cuando los hijos se encuentran en edad de ir al colegio, cuando sea posible, es conveniente que los esposos se interesen por visitar varias instituciones educativas y luego hagan una lista de ventajas y desventajas, las analicen y elijan una que les dé la seguridad de que se será un apoyo en la formación de sus hijos y evitar que se aventuren a poner en cualquier institución de dudoso desempeño.
  - **Tiempo libre y vacaciones:** es recomendable que se analicen las ventajas y desventajas de un sitio u otro como: la distancia, el costo, actividades que se pueden realizar, seguridad, etc., y tomar la decisión más favorable. Los hijos también pueden participar según sus edades.
  - **Cambios de domicilio por trabajo:** esta posibilidad requiere ser bien estudiada y analizada porque involucra un cambio radical en la vida familiar.

## ¿Cómo lograr una comunicación efectiva?

- **Saber escuchar:** se debe atender mirando a los ojos, con paciencia, con cariño, con una buena predisposición y sin sacar conclusiones apresuradas. Como dice un adagio popular: "Se tienen dos orejas y una boca para escuchar el doble de lo que se habla."
- **Repetir:** para asegurarse de que se ha entendido bien el mensaje, sobre todo en cuestiones de fondo, para evitar los malos entendidos y las malas explicaciones.
- **Responder:** expresando las ideas de manera clara y no con sonidos inarticulados como pss, mmm, si, no, etc.
- **Atender con buena actitud:** para atender apropiadamente al cónyuge se debe apagar la tv, cerrar el periódico, etc.
- **Valentía y espíritu positivo:** exponer con franqueza y sin miedo, pero con

delicadeza y prudencia, aquello que le inquieta o le tiene inseguro y molesto a cada uno.

- **Empezar por uno:** la mejor manera de empezar un cambio positivo es siendo proactivo: “si quiero que mi cónyuge cambie, debo cambiar yo primero”.
- **Decidir juntos lo mejor:** una vez realizadas las exposiciones, se debe reflexionar acerca de los hechos y opiniones; dejar los egoísmos de lado y pensar en el bien común para encontrar la verdad o la mejor opción para ambos o para el entorno familiar.

### Consejos para sobrellevar las discusiones

1. No se debe eludir una discusión ni interrumpirla saliendo de la escena cuando se teme estar equivocado. Y si esto ocurre, es bueno tener la valentía de regresar, pasado el enojo y replantear el tema hasta alcanzar un acuerdo conveniente.
2. Estar dispuesto a reconocer los propios defectos y errores, es signo de grandeza de espíritu y un buen comienzo para mejorar.
3. Si se ha dicho algo injusto se debe rectificar, lo más pronto posible, con valentía y honestidad.
4. Evitar agresiones verbales y físicas, ofensas personales y actitudes irónicas. Es preferible callar en los momentos críticos, para no arrepentirse después de lo que se dijo solo para ofender en un arranque de ira. Luego, se debe reflexionar sobre cómo, qué y para qué se tiene que decir.
5. No es justo desquitarse con el otro del propio mal humor, más vale desaparecer de la escena por un tiempo que descargar sobre el cónyuge o los hijos un problema del cual ellos no son responsables.
6. No es conveniente echar en cara las cosas pasadas, ni llevar cuentas por más graves o dolorosas que hayan podido ser. Es más saludable para la relación conyugal vivir el presente y mirar hacia adelante con nuevos y mejores proyectos.
7. No se debe discutir si marido y mujer están con la cabeza caliente. El que se sienta mejor y más capaz de controlarse tiene que ayudar al otro; o, puede resultar beneficioso, dejar la discusión para otro momento más oportuno, de esta manera no se pone leña al fuego.
8. Es recomendable buscar la reconciliación tan pronto como sea posible y conveniente para los dos.
9. No ayuda calificar ni juzgar al otro de manera drástica o apresurada. Se debe permitir la oportunidad de rectificar o mejorar.

### Para que reflexionen juntos:

Es conveniente reconocer los propios errores y trabajar en aquellos que se pueden mejorar. La comunicación conyugal debe estar basada en la honestidad, confianza, lealtad y una amistad profunda. Hay que proteger y cuidar el matrimonio, con mucho amor, esfuerzo, voluntad, sacrificio y alegría. Es aconsejable que los esposos se hagan las siguientes preguntas y reflexionen sobre ellas con cierta frecuencia:

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

**Fuentes bibliográficas:**

- Melendo, T. y Millán-Puelles, L. (2005). *Asegurar el amor* (2<sup>da</sup> ed.). Madrid, España: Ediciones Rialp.
- Vázquez, A. (2005). *Matrimonio para un tiempo nuevo* (15<sup>ta</sup> ed.). Madrid, España: Ediciones Palabra S.A.