A NATI: Si hay alguien con quien mi comunicación discurra por los cauces que marca una buena comunicación, eres tú. Sea en el silencio elocuente, en poemas o chats el universo comunicativo es tan rico que me hace sentir las delicias de tu personalidad.

TSQMNC (C=comunicativa), Felipe

LA COMUNICACIÓN EN LA PAREJA Y MATRIMONIO

Introducción

16 Consejos para evitar la crisis

Comunicación en el matrimonio: 16 consejos para evitar la crisis

La crisis en el matrimonio puede originarse a veces por una defectuosa comunicación. La crisis en sí misma supone una ruptura de la comunicación.

Esta ruptura se manifiesta de forma abierta cuando el trato y el diálogo dejan de existir. O puede aparecer de forma velada cuando se continúa la relación a base de monosílabos.

En todo caso lo que se pretende es que estos momentos de desacuerdo conyugal (normales por otra parte en la convivencia matrimonial) sean transitorios y leves, gracias a la buena voluntad de los cónyuges.

1.- Tiempo de oro

Dedícale tiempo al otro pero no confundas la calidad con la cantidad.

2.- Salidas frecuentes

Sal con tu cónyuge con alguna frecuencia. No te limites a "sacar" a tu mujer de casa, preocúpate de "salir con ella" a algo que le agrade.

3.- Oír y escuchar

Cuando él-ella te hable, no te limites a oír, deja de trabajar, o deja el periódico a un lado, mírale a los ojos. Él o ella se enterará de que te escucha.

4.-Como novios

Mantén viva la ilusión del primer día de noviazgo. Conquístale a diario. Preocúpate de tu arreglo personal.

5.-Buenos recuerdos

Recuerda con frecuencia los momentos felices compartidos por los dos.

6.- Sueños de enamorados

Sueña como los enamorados pero ten los pies en tierra como los esposos.

7.- De cara al futuro

Haz planes de futuro que te ayuden a mejorar el presente.

8.-"No hay otro como tú"

Hazte sentir al otro como necesario en la relación conyugal. Busca su compañía.

9.-La importancia de las celebraciones

Recuerda las fechas importantes. Si las celebráis juntos, ¡mejor!

10.- "¡Ayúdame!"

Pide a tu cónyuge soluciones prácticas para tus problemas: puede ayudarte mucho y además servirá para uniros.

11.-Siempre alabanzas

No le critiques ante las amistades, menos aún cuando no esté presente.

12.-"Es una sorpresa"

Sorpréndela con pequeños detalles inesperados: un regalo, una cena especial, una noticia agradable, unas flores, el vestido que le gusta.

13.-"Venía pensando en ti"

Búscale a él o a ella al llegar a casa. Le encantará saber que vienes pensando en él.

14.-Un beso al despedirse

No olvides despedirte antes de salir. Un beso todos los días es una práctica muy recomendable

15.- Con la verdad por delante

Sé siempre sincero pero no lo manifiestes de forma desagradable.

16.- "Quiero estar contigo"

Prefiere a tu cónyuge antes que a las amistades, demuéstraselo a menudo.

Gloria Elena Franco

Espero que estas páginas te ayuden a resolver los problemas derivados de la falta de comunicación entre vosotros.

No hay nada más triste que contemplar a personas que no cumplen con los requisitos fundamentales que definen a la misma persona: ser en relación.

Si esta relación es rica, todo tu ser será rico. Si es pobre y anodina, todo más tarde o más temprano va a la ruina.

Con este buen deseo, te saluda

Felipe Santos, SDB

Málaga 16 de mayo del 2007

El verdadero lenguaje del amor, es la Comunicación

Los malentendidos no aportan nada más que desgarros o rupturas.
De cada dos matrimonios uno termina en divorcio. Todos conocemos demasiado bien los diversos problemas que están en la fuente de estas rupturas.
Las disputas que comienzan al despertar y no se detienen en la puesta del día. Este género de relación frágil se parece a una bomba de retardo lista para explosionar al instante. Algunas parejas conservan alguna veces sólo en el interior para evitar los enfrentamientos, pero eso no arregla nada la relación. Cualquiera que sea la opción elegida, no hay milagro. El amor y los sueños que las parejas tienen una vez conocido, ha desaparecido en la oscuridad.

Las disputas forman parte de todas las relaciones de pareja.

Se rechazan a menudo hacer compromisos por puro egoísmo. Cada uno pide al otro que cambie. Las diferencias de opinión desembocan a menudo en querellas. Estos "problemas menores" forman simplemente parte integrante del matrimonio. Los problemas más serios vienen de las discusiones apasionadas que se transforman en disputas. La realidad, es que no existen dos personas parecidas o semejantes.
Podéis tener orígenes, objetivos, personalidades y profesiones diferentes. Hay que tomar conciencia de que no es fácil de estar bien por toda la vida. Hay que tener pleno amor, fe y paciencia.

Sí, tendrás parte en desacuerdos y disputas y debes afrontarlas con prudencia y sabiduría.

De esa manera, tu matrimonio no cae en desierto ni en la rutina. Para una buena relación de pareja, es esencial tener una buena comunicación. Algunos describen el matrimonio ideal como una calle de doble sentido. Si no disputas nunca, o si uno de vosotros dirige siempre la circulación, estás en una vía de sentido único sin ninguna comunicación. No hay de qué alegrarse de este tipo de relación.

Establecer buenas técnicas de comunicación

Quizá la gente tiene diferentes conceptos de la verdadera definición de la palabra disputa. El hombre y la mujer son dos cuerpos distintos. Las disputas forman parte de la vida. La manera de

gestionar estas disputas es importante. Necesitas comunicar con algunas técnicas.
Las mujeres y los hombres son diferentes, y la mayor parte del tiempo, hablan pero no logran comunicarse. Sólo envenenan la situación. Las parejas necesitan encontrar técnicas de comunicación eficaces. La comunicación es a menudo el agente principal que mantiene los matrimonios. Desgraciadamente, a muchas parejas les falta técnica y tienen una necesidad real de adquirir.
Las parejas deben aprender mejor a comprenderse mutuamente. Deben también reconocer y aceptar sus diferentes puntos de vista. Si os amáis sin apreciaros mutua y completamente, vais a tener relaciones por lo menos tormentosas. El punto de vista de partida de un matrimonio ideal, es cuando cada uno quiere hablar de todo y se pone en el lugar del otro/a para enfocar los problemas.

La comunicación es un arte

Los expertos dicen que la comunicación puede evaluarse a cinco niveles:

1. Conocerse
2. Intercambiar informaciones
3. Intercambiar ideas
4. Intercambiar emociones
5. Intercambiar al nivel de tripas

Las mujeres buscan a menudo a un marido que se contentara con escucharlas, alguien que pudiera apreciarlas plenamente en sus puntos de vista y sus emociones (nivel 5). En general, los maridos quieren razonar, alguna veces incluso echar

sermones (nivel 3). En ese caso, las mujeres podrían tener la impresión de hablar a una pared. Las mujeres terminarían por dejar de compartir muchos de sus sentimientos y de sus pensamientos. Por eso las parejas deben aprender a comunicarse eficazmente.

Además, las parejas deben amarse y aceptarse mutuamente. Deben aprender a escucharse y a escucharse atentamente. Tomad iniciativas, sed objetivos y prestad atención a todos los signos que vuestra mitad pudiera dirigiros. No olvidad tener humor de vez en cuando. Y lo más importante, es todo lo que digáis al otro/a se diga con amor que viene del corazón.

Encontrad la causa de la confrontación y examinadla. Si notáis que las confrontaciones son frecuentes, no subestiméis su importancias. Intentad focalizar la dificultad y encontrar las causas. Resolved los problemas rápidamente y excusaros mutuamente. No reportad para más tarde. Desde que se anuncia una confrontación, es siempre mejor resolverlas lo antes posible.

Manejar las confrontaciones es un arte como la danza. He aquí algunos medios que pueden permitiros dominar la danza de la comunicación:

- No utilicéis nunca el arma del silencio.
- No mintáis nunca para ocultar vuestros errores.
- No toméis inmediatamente parte con vuestros amigos y familia.
- No seáis subjetivos haciendo conclusiones.
- No saquéis nunca conclusiones altivas, sino comunicad y hablad de ellas.
- Discutid de lo que realmente ha sucedido, no juzgad.

- Buscad todos los hechos en lugar de comenzar a adivinar las razones.
- Aprender a comprenderos mutuamente, más bien que en batiros o pelearos.
- Hablad en presente y en futuro, y no del pasado.
- Concentraos en el problema principal, sin dejaros distraer con otros problemas menores.
- Tratad ante todo los problemas se equivocan en sus sentimientos en la relación. Abordad luego a los que vienen sencillamente de diferentes opiniones.
- Comenzad vuestras frases no por lo siento…", más bien que por tú eres…".

El matrimonio, es para toda la vida. Deseo a todas las parejas que lean esto que tengan la mejor relación posible. Aceptad los sacrificios mutuos y preservad vuestra intimidad. Volved a dar a vuestra relación el resplandor que la iluminó otra veces el amor.

Aprender a comunicarte con tu compañero

¿Te das cuenta de lo que sería tu vida si no pudieras comunicarte? No me refiero a tu voz, ni al lenguaje corporal o expresión de tu rostro, palabras, alfabeto. Nada de eso.

La comunicación está en el centro de toda vida humana. Es evidente. No podemos comunicarnos. Como seres humanos, sea de modo verbal o no verbal, estamos constantemente comunicándonos. En el curso de los últimos 50 años, nuestro mundo se ha inundado de nuevas tecnologías y de diversos modos de comunicación. Televisión. Fax. Ordenadores o PC. Satélites. Correo electrónico y teléfonos portátiles. Y muchos más. Y sin embargo, aunque la velocidad de las comunicaciones ha aumentado con exceso, nuestros talentos de comunicación no han mejorado al mismo ritmo que la tecnología.

Aunque todos nos comunicamos, pocos entre nosotros comprenden la naturaleza de la comunicación. Estoy convencido que tenemos necesidad de verdaderos talentos de comunicación para mantener y mejorar la calidad de nuestra vida. Si no sabemos comunicar correctamente, vamos a sentirnos arrastrados en direcciones a donde no queremos ir. Todos atravesamos malentendidos en nuestras relaciones. Y es muy fácil llegar a confundirnos, frustrados y decepcionados, justo porque no es capaz de comunicar de manera apropiada. Es posible evitar relaciones difíciles y rotas comprendiendo los principios de comunicación y las dificultades que encontramos.

Conociendo y comprendiendo los procesos de comunicación, podremos poner en práctica los principios de comunicación, agudizar nuestros talentos, evitar los problemas y hacernos comunicadores experimentados que todos deseamos ser.

Es la historia de una inglesa que pasó sus vacaciones en Suiza. Estaba tan encantada que decidió instalarse allí para siempre. Porque era inglesa, pidió al maestro de escuela que le ayuda a encontrar un alojamiento. De vuelta a Inglaterra, se dio cuenta de que no había visto W.C

(toilettes) en el apartamento que había elegido. Consternada, escribió al maestro de escuela. Como el maestro de escuela no tenía idea de lo que podría ser un W.C, preguntó al ministro. Este le recordó que esta señora había mostrado algún interés por la iglesias. Entonces creyó que WC debía ser lo que lo que se llama en Suiza una "Wayside Chapel" (una capilla al borde de la ruta) (se trata aquí de un juego de palabras con las iniciales W.C). Y el maestro de escuela le respondió con la carta siguiente: "Querida Señora:

Tengo el placer de informarle que la W.C se encuentra a 15 kilómetros de vuestra casa, en medio de un parque magnífico. Puede acoger 229 personas, pero no está abierta nada más que los jueves y los domingos. En razón de la afluencia estival y aunque se puede quedar abierta, le aconsejo que llegue antes para tener un asiento. Este alejamiento es lamentable, sobre todo si tiene la costumbre de ir regularmente. Señora, le recomiendo los jueves cuando el organista toca. La acústica es excelente hasta el punto que se puede oír en todos sitios. La última adquisición es una campana recibida en donación por parte de un residente afortunado. Suena cada vez que se entra. Mi mujer, que es de salud frágil, no puede ir con regularidad. Hace un año que no va y está afligida por no poder ir. Estoy encantado de reservarle el mejor sitio desde el que puede ver todo. Esperando serle de utilidad,

Le ruego que reciba, Señora, mis mores saludos. El maestro de escuela."

El primer principio de comunicación es que necesitamos comprender su construcción.

Cuando se comprende cómo se construye la comunicación, entonces, cuando muestra signos de deteriorización o cuando se rompe, sabemos qué hacer. Es necesario que exista una correspondencia entre las palabras que

utilizamos y la realidad. Las palabras que utilizamos no son la realidad; son símbolos que han sido creados para comunicar lo que es real. Entonces, podéis daros cuenta de la confusión que viene cuando las realidades de dos personas son diferentes. La señora inglesa debió sentirse consternada leyendo la descripción tan detallada de lo que creía ser las toilettes más cercanas.

Es también importante saber que el lenguaje que empleamos para simbolizar la realidad es incompleto. Cuando contamos una historia, vamos siempre a omitir algo porque no podemos decir todo sobre el tema. Las palabras que elegimos para describir algo no son la realidad. Son nuestra comprensión de la realidad. ¿Os acodáis del juego del teléfono de nuestra infancia? Un niño decía al oído de su vecino un mensaje, este último lo repetía al siguiente y así hasta el último. A fuerza de ser repetido en voz alta, el mensaje llegaba deformado al otro término. ¿Por qué? Porque cada niño comprendía el mensaje de una manera diferente y lo repetía en los detalles que le parecían ser importantes.

¿Cómo podemos evitar las emboscadas debidas a una mala comprensión de la realidad? Eligiendo con cuidado las palabras. Estando seguros que simbolizan lo que se quiere decir. Y cuando se está en comunicación con alguien, hay que plantear las cuestiones que van a clarificar lo que la persona quiere decir realmente.
Si NO ESTÁS CIERTO de lo que el otro quiere decir cuando dice que no se sienta bien, pregúntaselo. Busca lo que es realidad para él o ella. ¿Qué haces cuando alguien colérico os dice: "Sois todos los mismos. No puedo ya aguatarlo más." La cosa más sencilla y más natural que hay que hacer es reaccionar porque está encolerizado. Pero imagina lo que podría suceder si planetas una pregunta simple como: "¿ Qué quieres decir por, sois todos iguales? ¿Qué es lo que no puedes soportar?" Estas cuestiones y algunos minutos suplementarios van a permitir

a la persona que elabore sus sentimientos y que te informe directamente de lo que se trata. Puedes responder de la manera más adecuada.

Segundo, todos nosotros vemos el mundo desde un punto de vista diferente. La forma con la que aprehendamos el mundo está influenciada por quiénes somos, nuestro medio socio-cultural, nuestra instrucción, nuestros valores y nuestras creencias, nuestras necesidades, posiciones, profesión, etc... En otras palabras, miramos el mundo a través de nuestros ojos.

Es de lo que nos damos cuenta cuando comenzamos a comunicar. Incluso si se mira la misma situación, la misma persona o el mismo objeto que tu amigo o cónyuge, cada de vosotros lo percibe a través de una perspectiva diferente. Oí el otro día la historia de una señora de New York que tomaba el metro. Estaba desesperada por cuatro niños que corrían por todas partes. Estaba contrariada por el padre que estaba sentado tranquilamente y no se interesaba por la mala conducta de los niños. Al cabo de un instante, la dama decidió hablar. "Excúsame, pero ¿porqué no haces nada? Tus niños está fuera de control. ¿Dónde está su madre?”

"Estoy desolada, Señora,”, respondió el padre tristemente. "Entramos justo al hospital. Su madre acaba de morir. Estoy desolada."

Evidentemente, la señora se llenó de compasión y empezó a mirar la situación bajo un punto diferente. No era ya tan importante que los niños estuvieran agitados; no tenían ya madre.
Como comunicadores, necesitamos darnos cuenta de que la gente no ve generalmente la vida como la vemos. Para

ser mejor en comunicación y para comprender las percepciones de los demás, debemos planear cuestiones. Debemos escuchar. Aprender a retardar nuestra reacción hasta que tengamos suficientes informaciones para no presumir injustamente. Esta simples etapas pueden ayudar a clarificar en seguida toda confusión o incomprensión.

El tercer principio es comprender que en el mundo real todo es extremadamente complejo.
Pues sí, con el lenguaje, simplificamos la realidad categorizando nuestras palabras y nuestras ideas, para transformar las categorías en la simple oposición del sí o del no. Si digo negro, vas decir blanco. ¿En alto? ¿En bajo? ¿Por? Contra. ¿Un amigo? Enemigo. Desde un cierto punto de vista, el hecho de simplificar el mundo real de esta manera nos permite poner en orden y dar coherencia. Pero esta categorías se convierten en emboscadas si asumimos que la realidad es tan simple como eso. Pues en el proceso de simplificación, omitimos detalles, erigimos diferencias, ignoramos el carácter único y eliminamos los diferentes niveles de comprensión.

Cuando se mira la vida a través de un espectro tan pequeño, pensando que la vida es tan simple como siempre negra o blanca, no se puede evitar las rupturas de comunicación. Así pues, para protegernos de estas emboscadas, necesitamos desarrollar una apertura de espíritu, no solamente respecto los unos de los otros, sino también en nuestras relaciones. Si crees que la realidad es tan simplista como el calor o el frío, entonces sólo puedes aceptar al otro y lo que dice, o rechazarlo con lo que dice.

Sin embargo, si tienes un espíritu abierto, tienes otras

opciones. Una persona con el espíritu abierto puede muy bien aceptar a la persona y rechazar el argumento o rechazar a la persona y aceptar el argumento.

El cuarto principio de comunicación es que en el mundo real todo ocurre en un contexto determinado.

Y sin embargo el lenguaje puede separar lo que, en realidad, no puede serlo. Todos hemos pasado probablemente por la mala comprensión de cosas sacadas fuera de sus contextos. Como la señora en el metro. No comprendía y no tenía compasión por el padre porque ella percibía a los niños agitados según su propio contexto personal. La misma situación puesta en el contexto del padre adquiría todo su sentido.

¿Qué se puede decir de una empleada que no quiere trabajar? Puede parecer más fácil para la compañía no renovarle el contrato de trabajo asumiendo que es perezosa o no se adapta a su trabajo. Y si el dirigente evalúa el contexto en el que trabaja y se da cuenta de que la misma empleada podría ser feliz e incluso sobresalir en otro ambiente. Incluso si no nos damos cuenta hasta qué punto nuestro ambiente nos influye, debemos tomarlo en consideración en nuestras comunicaciones. Debemos ser capaces de comprender el contexto de nuestra propia comunicación. Y si debemos comprender que todos los mensajes que recibimos tienen su propio contexto. Comprendiendo estos cuatro principios fundamentales de comunicación es como podemos evitar e incluso resolver nuestros errores de comunicación.

Primeramente, escuchad las cuestiones.

No asumas el hecho por el que comprendes lo que una persona quiere decir. Al cabo de algunas cuestiones te será fácil encontrar lo que la persona quiere realmente decir.

En segundo lugar, escucha.

Con el fin de llegar a ser mejores comunicadores, debemos estar listos para escuchar y poder comprender la perspectiva de la otra persona.

En tercer lugar, observa y está listo para verificar la información que recibes.

En cuarto lugar, informa los demás de lo que piensas diciéndoselo. Al revelar informaciones sobre ti mismo, ayudas a la otra persona a comprender quién eres y cómo la comprendes.

Finalmente, no olvides que el amor cubre una multitud de pecados. Si tu motivación es querer comprender a la gente y aceptarla como es, entonces la comunicación te será más fácil. Pero si quieres convencerla de que tu manare es la buena, entonces no es comunicación. Y ESO NO ES AMOR.

TOMATE TIEMPO PARA REFLEXIONAR SOBRE UN PROBLEMA DE COMUNICACIÓN PARTICULAR (dificultad, defecto) que has encontrado recientemente o hace mucho tiempo.

1. Describe el problema en algunas frases.
2. Describe el contexto y el medio ambiente- (en casa, en familia, en el trabajo, en el otro/a)
3. el problema de comunicación, ¿se ha resuelto? Si sí, ¿se ha resuelto para la satisfacción general? ¿Cómo se ha resuelto el problema de la comunicación?
4. ¿Cuál es el principio de comunicación que podría ayudarte en una situación futura parecida o en futuros desafíos de comunicación?

Ahora, plantéate algunas cuestiones difíciles sobre tu forma de comunicación.

5. ¿Intento comprender a la otra persona?

6. ¿Escucho y entiendo realmente lo que dice el otro?

7. ¿Expreso mi propio punto de vista de manera que la otra persona comprenda lo que quiero decir?

8. ¿Hay algo en mi comunicación no verbal (tono de voz, lenguaje corporal, etc....) que no quiero comunicar?

9. ¿Emito o hago juicios rápidos sin examinar los hechos?

10. ¿Intento mirar las cosas bajo puntos de vista diferentes o miro justo las cosas en blanco y negro?

11. ¿Adapto mi estilo de comunicación a la persona con la que debo hacerla?

EL DESARROLLO DE TUS DONES DE COMUNICACIÓN y de tus talentos es un proceso de largo aliento o impulso. A lo largo de nuestra vida, afrontamos desafíos de buena comunicación. Puedes aprender a llegar a ser un mejor comunicador:

1. Observando e imitando a excelentes comunicadores.

2. Aprendiendo a través de tus errores y los de los demás.

3. Desarrollando una conciencia aguda de hábitos, estilos, formas, fuerzas y debilidades de la comunicación.

4. Aplicando los principios de comunicación eficaz.

LECTURA COMPLEMENTARIA

Claves para que no te ocurra a ti

Vacaciones, ¡por fin! La rutina queda interrumpida por el sol, el relax y mucho tiempo de ocio. Pero esta ecuación de la felicidad puede convertirse en la fórmula de la ruptura conyugal. Te damos las claves para evitar conflictos y conseguir que triunfe el amor en verano.

Las vacaciones pueden ser el momento perfecto para redescubrir a la pareja y reforzar las relaciones conyugales. Pero también pueden convertirse en el detonante para la ruptura.
Después de los meses estivales, desde los medios de comunicación nos bombardean con estadísticas nada halagüeñas sobre este tema. Aún resuenan los números del año pasado: aunque siete de cada diez parejas españolas reforzaron su relación, tu subconsciente acaba redirigiendo tus pensamientos a las tres parejas restantes. ¿Y si este año acabas engrosando la lista más desafortunada?
En tu mano está evitar conflictos en vacaciones que os puedan abocar al desastre. Te ofrecemos, de la mano de Mª Jesús Andrés Pérez, psicóloga del Centro de Atención Psicológica Psicomaster (Lope de Rueda 28. Tel. 914310036/ 639978054. Madrid), algunas claves que harán que regreséis este año con una sonrisa delatora del triunfo del amor.

Convivencia intensiva, el principal enemigo

Es difícil imaginar que en el mejor momento del año, donde las vacaciones ofrecen la oportunidad de romper con la rutina, de relajarse, de disfrutar de los días, del sol, de mayor tiempo de ocio; un momento para el cuál estamos trabajando el resto del año; asociado a la felicidad y al disfrute; para muchas parejas se convierte en un infierno, en el punto y final de la relación. ¿Por qué esta disociación?

Para Mª Jesús Andrés Pérez, "las vacaciones pueden constituir un suceso desencadenante para la ruptura de pareja, pero los conflictos ya estaban presentes con anterioridad al período vacacional, lo que ocurre es que en vacaciones estos problemas pueden hacerse más patentes debido a una serie de factores y desencadenar la ruptura".

La mayoría de las personas que han vivido esta situación coinciden en señalar como factor detonante la convivencia excesivamente intensa de estos días. "En vacaciones -comenta la doctora- se produce un aumento desacostumbrado del tiempo de convivencia que deja al descubierto la falta de comunicación y de solución de problemas". Es decir, se pasa de verse prácticamente por las noches y fines de semana, a vivir las 24 horas del día en un espacio compartido. "Las parejas están mas ocupadas el resto del año, tienen los roles que corresponden a cada uno más delimitados y hay poco tiempo para discutir. Los conflictos y los acuerdos pueden posponerse, generándose conflictos que se van acumulando, siendo las

vacaciones un caldo de cultivo para que puedan ponerse de manifiesto". Además, en verano es fácil ver aspectos de tu pareja en los que nunca antes habías reparado. Los fallos se refuerzan y aparece la frustración y el desenamoramiento. Punto en el cual muchas parejas abandonan.

Por otra parte, la ruptura con el día a día puede suponer un trastorno serio para aquellas personas que basan su equilibrio emocional en la rutina. "La ruptura de la rutina diaria implica cambios a los que hay que adaptarse y esto puede constituir un factor de estrés que requiere ajustes por parte de ambos miembros de la pareja. Además, el resto del año cuentan con un apoyo social de los compañeros de trabajo y amigos del que carecen en vacaciones", explica la Dra. Mª Jesús Andrés.

Otro de los motivos causantes de muchas rupturas de pareja es el conocer a diferentes personas con las que aparentemente se tiene más en común. Y es que en la época estival todos mostramos nuestra cara más amable y divertida. Esto puede llegar a eclipsar la razón y acabar rompiendo una relación de años para correr tras de un amor fantasma.

Las vacaciones no son la solución

El 45% de las parejas termina en divorcio, y de ellas, una de cada tres lo hace en el período vacacional

Un gravísimo error que cometen muchas parejas con problemas es esperar demasiado de las vacaciones. Es decir, pensar que las peleas y continuos roces que se han ido desarrollando a lo largo de todo el año van a desaparecer nada más poner pie en el destino estival. "Cuando las expectativas que se tienen

sobre ‘cómo deben ser las vacaciones’, nos inducen a realizar aseveraciones como ‘las vacaciones deben resolver nuestros problemas’, ‘las vacaciones deben ser perfectas’ o ‘debemos pasarlo bien juntos y que todo sea bonito’, es muy probable que lo que logremos sea un gran sentimiento de decepción y frustración”, nos avisa la psicóloga de la clínica Psicomaster. Ante esto “algunas personas adoptan una postura entre resignada y resentida, pero sin plantear solución alguna”.

Y es que solucionar todas las frustraciones en apenas 15 días es una utopía. Las vacaciones simplemente pueden mejorar la comunicación cuando hay interés por ambas partes, pero ni el paisaje más maravillosos y exótico del mundo será capaz de hacer desaparecer los problemas de fondo.

Reglas de oro para evitar conflictos

Que estas vacaciones sean positivas y gratificantes para vuestra relación está al alcance de vuestra mano. La Dra. Mª Jesús Andrés Pérez nos da las claves para evitar conflictos y reforzar la relación de pareja en verano:

1. Ajustar vuestras expectativas a la realidad tratando de no idealizar el período vacacional y no al revés. Para ello debéis revisar las creencias sobre “unas vacaciones perfectas”, y criticarlas si es preciso.
2. Planificar de antemano las vacaciones, tratando de llegar a acuerdos sobre la realización de actividades que sean gratificantes para ambos. El sacrificarse por el otro no funciona. Hacer

“contratos” en los que cada miembro de la pareja sea capaz de buscar la satisfacción del otro sin renunciar a sus necesidades. Se trata de ser hábiles a la hora de negociar, buscando que no haya un vencedor y un perdedor, respetando las preferencias de cada uno.
3. Incluir a los hijos en la planificación de las vacaciones, teniendo en cuenta sus preferencias y necesidades, y haciéndoles partícipes de los acuerdos, si tienen edad de participar.
4. Cultivar un clima de tolerancia y comprensión. Para ello es necesario una dosis de flexibilidad. Si te comportas de forma desagradable, aumentará la motivación de tu pareja para comportarse de idéntica forma. Busca tener detalles con él, te lo agradecerá.
5. Buscar momentos para realizar actividades en solitario. No es necesario hacerlo todo juntos, lo importante es la calidad del tiempo compartido y no la cantidad.
6. Realizar un reparto de las tareas que se puedan dar en vacaciones (domésticas, cuidado de los hijos, etc.), tratando de buscar un equilibrio.
7. Aprovechar las vacaciones para mejorar la comunicación. Recuerda los pilares básicos de la comunicación.
8. Utilizar el sentido del humor, la capacidad para desdramatizar es muy importante en la pareja. Facilita situaciones para reír juntos.
9. Interpretar los conflictos vacacionales como una oportunidad para aprender.
10. Sobre todo, al final del verano hay que recordar los momentos agradables por encima de los problemáticos.
Gracias a estos consejos podréis cosechar buenos resultados este verano que os ayudarán, además, a

enfrentar el invierno relajadamente, disfrutando del amor que a buen seguro habréis potenciado en vacaciones.

Instalación del AMOR

RELATO IMAGINARIO

Jefe: ¿Puedes instalar el AMOR?

Cliente: Sí, puedo hacer eso. No soy experto en ordenadores o PC, pero creo que estoy preparado

para instalarlo ahora. ¿Qué hago ante todo?

Jefe: La primera etapa consiste en abrir tu CORAZÓN. ¿Has encontrado tu CORAZÓN, señora?

Cliente: Sí, pero hay algunos programas que funcionan en este mismo momento.¿No sirve de nada si lo instalo mientras que lo realizan?

Jefe: ¿Qué programas están en curso, señora?

Cliente: Vamos a ver... Veo "PASADO DOLOROSO. EXE, FALTA DE ESTIMA. EXE, RENCOR.EXE y RESENTIMIENTO.COM que circulan ahora.

Jefe: No hay problema. AMOR va a borrar PASADO DOLOROSO. EXE automáticamente de su sistema de exploración. Puede que se quede en su memoria (muerta), pero no perturbará a otros programas. AMOR terminará por reemplazar a FALTA DE ESTIMA. EXE con un módulo particular que se llama SUPERESTIMA DE SÍ. EXE. Por el contrario, hará falta que apague RENCOR. EXE y RESENTIMIENTO. COM. Estos programas impiden al AMOR que se instale correctamente. ¿Puede apagarlos, señora?

Cliente: No sé cómo apagarlos. ¿Puede decirme cómo?

Jefe: Con gusto. Id al menú Demarrar y decid PERDÓN. EXE. Haga eso cuantas veces sea necesario hasta que RENCOR. EXE y RESENTIMIENTO. COM se hayan borrado completamente.

Cliente: OK, está hecho. AMOR ha comenzado a instalarse automáticamente. ¿Es normal?

Jefe: Sí. Debería recibir un mensaje que diga que se reinstalará durante toda la vida de su CORAZÓN. ¿Ve este mensaje?

Cliente: Sí. Eso terminó de instalarse.

Jefe: Sí, pero recuerde que sólo tiene el programa básico. Debe comenzar conectarse con otros CORAZONES para recibir las nuevas del día

Cliente: ¡Oh ! ... Tengo ya un mensaje de error. ¿Qué debo hacer?

Jefe: ¿Qué dice el mensaje?

Cliente: Dice " ERROR 412 –EL PROGRAMA NO FUNCIONA EN LAS COMPONENTES INTERNAS. " ¿Qué quiere decir eso?

Jefe: No se preocupe, señora, es un error corriente. Eso quiere decir que el programa AMOR está configurado para mirar CORAZONES externos pero no ha funcionado todavía en su CORAZÓN. Es una de esas cosas complicadas en programación, pero en términos sencillos, eso quiere decir que hace falta que tenga AMOR por su propio ordenador o PC antes de que pueda haber para los demás.

Cliente: ¿Qué debo hacer entonces?

Jefe: ¿Puede encontrar el repertorio que se llama ACEPTACIÓN DE SÍ " ?

Cliente: sí, lo tengo.
Jefe: Muy bien, hazlo.

Cliente: Gracias.

Empleado: Por favor. Clique en los ficheros siguientes y después cópielos en el repertorio "MI CORAZÓN": PERDONARSE.DOC, ESTIMA DE SÍ .TXT, COMPRENDER VALOR.TXT y BONDAD.DOC. El ordenador o PC va a reemplazar todos los fichero en conflicto y empezará a reparar todos los errores de programación. Le hace falta también borrar CRÍTICA DE SÍ.EXE de todos los repertorios y después vaciar su cesta para asegurase que ha partido definitivamente y no volverá.

Cliente: Comprendido. ¡He ! Mi CORAZÓN se llena de bella sonrisas. SONREÍR.MPG pasa por mi pantalla ahora y muestra que CALOR.COM, PAZ.EXE y SATISFACCIÓN.COM se copian ellos solos por todas partes en mi CORAZÓN!

Jefe: Entonces AMOR está instalado y funciona. Debería ser capaz de ocuparse de sí misma partiendo de ahí. Una sola cosa antes de que salga.

Cliente: ¿Sí?

Jefe: AMOR es un don gratuito. Distribuidlo así como los diversos módulos a todos los que encontréis. Ellos los distribuirán a su vez a otra gente y le harán muy buenos módulos.

Cliente: Es lo que yo voy a hacer. Gracias por su ayuda.

" Ahora sólo quedan tres cosas: la fe, la esperanza, el AMOR; pero la más grande de estas cosas, es el AMOR. "
(1 Corinthiens 13,13).

¿Cómo decir “Te amo” a un hombre?

¿Cómo muestras a tu hombre que lo amas realmente? Hemos hecho un estudio informal y pedido a los participantes que nos dijeran sus

deseos concernientes a las expresiones de amor de su mujer. He aquí lo que hemos recopilado:

Apreciar las cosas que hago en lugar de concentrarse en lo que no hago.

Ser mi mejor fan.

Tomar más iniciativas para organizar momentos íntimos entre nosotros.

Aceptar mis debilidades y amarme sin condiciones.
Tomar la iniciativa.

Permitirme tener tiempo para mí.

Expresar su apreciación cuando le ayudo.

Ser espontánea en cariños, besos y “Te amo”.

Tomarme tiempo para arreglarme, saludar y distenderme antes de contar sus preocupaciones y problemas.

Cocinar mi plato preferido.

Acogerme con una sonrisa.

Celebrar mi aniversario con un gran acontecimiento.

Corregirme gentilmente en privado en lugar de contradecirme ante los demás.

Simplemente escucharme sin buscar adivinar lo que pienso o lo que voy a decir. No interrumpirme.

LECTURA COMPLEMENTARIA

La seguridad en ti mismo/a te catapulta a una relación de calidad. No me doy a cualquiera.

Estima de si mismo--¿Qué es esto?

La estima de si mismo es la manera como yo me siento acerca de mi mismo. Es el juicio y valor general de mi. Es cuanto yo me valore a mi misma las siguientes son una serie de características de una persona con alta o baja estima de si mismo. Cuales de estas características se identifica más contigo?

Alta estima de si misma:

- Creo que soy importante
- Yo creo que este mundo es mejor porque yo vivo en él
- Tengo confianza en mi mismo y en mis habilidades
- Yo soy capaz de buscar ayuda
- Yo creo en mi mismo y en mis decisiones

- Yo creo que yo soy mi mejor recurso
- Yo creo que solamente cuando yo me valoro a misma yo puedo valorar otros
- Yo creo que no necesito poner a otros por debajo para sentirme importante o bien conmigo mismo. Yo creo que toda persona me recemos respeto.

Baja estima de si mismo:

- Yo no creo que soy importante.
- Yo siempre espero lo peor: ser engañada y maltratada por otros.
- Yo no creo en los demás.
- Otras personas no les agrado yo.
- Yo me siento solo y aislado.
- Yo no tengo interés en mismo o otras personas alrededor de mi.
- Yo no me respeto a mismo y como consecuencia no respeto a otros.
- Me siento con rabia.
- Yo no miro a la vida con positividad.

Si usted se siente así como una estima alta, felicitaciones. Pero a veces puede sentirse lo contrario, entonces busca ayuda.

Recuerda "Siempre hay esperanza y oportunidad para cambiar porque siempre hay oportunidad para aprender"--(Virginia Satir)

Aprender como sentirse bien con uno mismo es una tarea difícil. Generalmente cuando uno toma el primer paso, la tarea se hace mas fácil. Aprender como tomar la vida positivamente es uno de los primeros pasos a tomar. Vamos a comenzar aquí.

Reglas para la Serenidad

- Hoy, voy a vivir el día a la plenitud, sin preocuparme por como voy a solucionar todos mis problemas en un día.

- Hoy, voy a cuidar mi apariencia física. Yo voy a comer sanamente y hacer ejercicios.
- Hoy, voy a ser generoso y gentil con la gente a mi alrededor.
- Hoy, voy a tratar no ser mejor que nadie, voy a ser solo lo mejor de mi mismo.
- Hoy, voy a ser feliz.
- Hoy, voy a adaptarme a lo que voy a hacer y a concentrarme en ese objetivo de hoy, no voy a esperar que las cosas se adapten a mi. Voy a tomar las iniciativas.
- Hoy voy a dedicar 20 minutos de mi tiempo a leer un buen libro o algo constructivo.
- Leer es saludable para mi salud mental.
- Hoy, voy a hacer una obra de caridad, sin decirle a nadie.
- Hoy, voy a planear lo que debo hacer y voy a jerarquizar las actividades mas importantes.
- Hoy, voy a seguir mi plan cuidadosamente.
- Hoy, no me voy a sentir miedosa.
- Hoy, voy a ser capaz de disfrutar la vida y creer en la generosidad de la gente.
- Hoy, me voy a rodear de personas, lugares y situaciones que me van a ayudar a sentirme bien conmigo misma y con los demás.
- Si no puedo cambiar una situación para sentirme valorada, yo dejare esa situación, porque la vida es muy corta para perderla de esa manera.
- Hoy, Yo no voy a participar en eventos que me hagan sentir menor que nadie, Yo voy a tomar tiempo para relajarme, escucharme a mi misma y disfrutar de estar conmigo misma.
- Hoy, voy a disfrutar de las actividades que a mi me gusta hacer solo(sola). Esto me puede ayudar a estar en intimo contacto conmigo misma.

Conductas Nuevas

- Yo voy a practicar ser agradable con otras personas, a pesar que sea difícil al principio.

- Yo voy a disfrutar y valorar la energía positiva que otros tienen.
- Yo no voy a tomar la energía negativa de otros.
- Yo le voy a hacer saber a la gente que estoy dispuesta a compartir , dar y recibir.
- Yo voy a tomar riesgo, porque esto me va a dar oportunidades y voy a aprender de mis errores.
- Yo voy a ser capaz de enfrentar los retos que la vida me presenta.
- Yo no voy a aceptar tratamiento injusto y no igualitario.

Mis Metas

- Yo voy a establecer metas a corto y largo plazo.
- Yo voy a desarrollar un plan concreto para alcanzar mis metas.
- Voy a trabajar fuertemente y con disciplina para alcanzar mis metas.
- Yo voy a evaluar mis progresos y voy a hacer los cambios que necesito sin culpar a nadie de esta manera me puedo sentir que estoy progresando.

Conciencia de Mi Mismo(a)

- Yo voy a felicitarme por mis logros.
- Yo voy a ser capaz de perdonarme si cometo un error . Yo voy a ser capaz de continuar.
- Yo voy a hacer los mejor en cada cosa que me comprometo a realizar.
- Yo tengo la responsabilidad de las cosas que pasan en mi vida.
- Yo soy única y no tengo que hacer las cosas de la manera que otros quieren solo para complacer a los demás.
- Yo sé que necesito saber cual es mi lugar y respetar las jerarquías en la relación con la gente.
- Yo se que puedo hablar con otros cuando no me siento bien con las tareas que me ponen y mejorar la situación.
- Yo no necesito ponerme brava todo el tiempo y gastar mi energía juzgando a los demás injustamente.

- Yo soy única, pero eso no me da el derecho de maltratar a otros.

Estimulando a Mi Misma

- Yo soy responsable por lograr lo que quiero.
- Yo tengo todas las opciones para cambiar mi vida, es mi responsabilidad hacerlo o no.
- Yo creo en mi y yo puedo alcanzarlo.
- Yo no puedo desanimarme, necesito continuar .

Mi Declaración de Mi Estima de Mi Mismo

Yo soy yo. En el mundo no hay nadie exactamente como yo. Hay personas que tienen parte de mi, pero no suman exactamente quien yo soy. De esta manera, todo lo que viene de mi es auténticamente mío, porque yo lo decidí yo mismo(a). yo soy el propietario de todo lo que constituye mi ser mi cuerpo, mis ideas, mis ojos y lo que miran, mis pensamientos, mis sentimientos ya sea felicidad, o rabia, mis frustraciones, mis desengaños, mi boca, mi acento si tengo uno, las experiencias positivas y negativas que vivo, mis acciones, mis miedos y esperanzas. Yo soy el propietario de mis éxitos y fracasos. Porque yo me pertenezco a mi mimo(a) yo puedo conocerme íntimamente y yo puedo quererme y ser amigable conmigo mismo. Yo soy la propietaria de mis culturas y las riquezas que esto me brinda Yo puedo hacer posible que todo lo que yo tenga trabaje unido para alcanzar lo que yo quiero. Yo se que hay cosas de mi que no puedo explicar, y cosas que no entiendo y no se que hacer, pero mientras yo me quiera a mi misma y sea amigable conmigo yo puedo buscar las soluciones a esos misterios de mi que a veces tengo y puedo así conocerme mejor.

No importa como yo parezca y luzca a otros, lo que haga y siento, todo esto me pertenece. Esto es autentico y representa lo que yo

soy en ese momento de mi vida. Cuando evalúo lo que hago o dije, algunas veces puede ser que no sea apropiado, pero yo puedo mejorar y mantener las conductas que son positivas y que me permiten progresar. Yo puedo pensar, ver, sentir, hacer, crear y escuchar. Yo tengo todas las herramientas para sobrevivir y darle sentido a mi vida. yo puedo poner orden en mis cosas y en mi vida cotidiana. yo me pertenezco y en consecuencia yo puedo construirme a mi misma. Yo soy yo y yo estoy bien. .

Yo espero que este material le sea útil y lo pueda usar para regenerar mas energía en si mismo.

¿Cómo escribir una carta de amor?

¿Qué más romántico que recibir una carta de amor?
Una verdadera carta escrita a mano como antes es todavía la mejor manera de celebrar san Valentín, pero no lo hagas solamente en febrero. Una carta de amor es una maravillosa sorpresa en cualquier día del año.

No necesitas ser la marquesa de Sévigné para escribir la carta perfecta de amor. Necesitas solamente saber lo que sientes. Lo que hace una carta de amor tan romántica es lo que tiene de más personal. Eso muestra a la persona amada hasta qué punto la conoces bien, y este conocimiento es la esencia misma de la carta.

Todo cuanto necesitas para comenzar es un lápiz y un papel de carta o el mismo ordenador o PC. El destinatario/a va a guardar esta carta por largo tiempo.
Sé específico en lo que escribes. Di sencillamente lo que sientes.
Escribe en segunda persona para que tu carta sea más directa. Antes de empezar a escribir, tómate tiempo para pensar en tu persona amada. Coloca ante ti una foto para inspirarte mientras escribes. Y responde a las siguientes cuestiones para organizar tus ideas.

¿Cuál es su cualidad más grande?
¿Qué ves en él de lo que no se da cuenta?
¿Cuál es la cosa más romántica que nunca te ha hecho?
¿Cuán te he hecho sentir que eras único/a?
¿Cuáles son las pequeñas cosas que te hace regularmente para mostrarte que estás a su lado?
¿Cuándo te sientes amorosa de él/ella?
¿Qué te ha sorprendido más de él o ella?
¿Cuál es vuestro mejor recuerdo juntos?
¿Cómo ha cambiado el mundo desde que estáis juntos?
Puedes empezar tu carta por alguna cualidad que aprecies en él o ella. Haz una frase más o menos como ésta: Nunca encontré a nadie como tú, o nadie me ha hecho sentir lo que siento contigo.
Esta manera de empezar le muestra que es el más importante en todas las guías del mundo.

Cuando escribas, dile lo que sientes por él o ella. No olvides decirle “Te amo”. Lo que cuenta en la carta es que sea sincera.

Escribe en prosa o verso, aunque el verso tenga mayor efecto. Escríbelo tú y no lo copies de Internet.

Cuando la hayas terminado, échala al correo y espera la respuesta.

LECTURA COMPLEMENTARIA

TE QUIERO

Y yo que pensé que en la vida no existía, que a nadie le importaba si mi alma estaba vacía.

Yo que imaginé que nunca sería feliz, que si antes sonreía no volvería a sonreír.

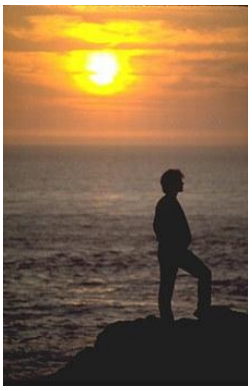
Había pensado en la soledad lastimando mi corazón, yo que anhelaba felicidad y se me negaba esa ilusión.

Pero que alegría de haberte encontrado en mi camino, tú que despejaste mi vida dándole luz a mi destino.

Tú, que sin vergüenzas o temores me entregaste comprensión y cariño haciéndome olvidar tantos errores... tú, que fuiste luz en mi vida, que fuiste

amanecer en mi alma devolviéndome la alegría y la calma.

Si supieras cuánto te quiero, si supieras del amor que por ti siento, que no bastarían las estrellas del cielo o las arenas de un gran desierto para decirte que mi amor por ti es más infinito y sincero.



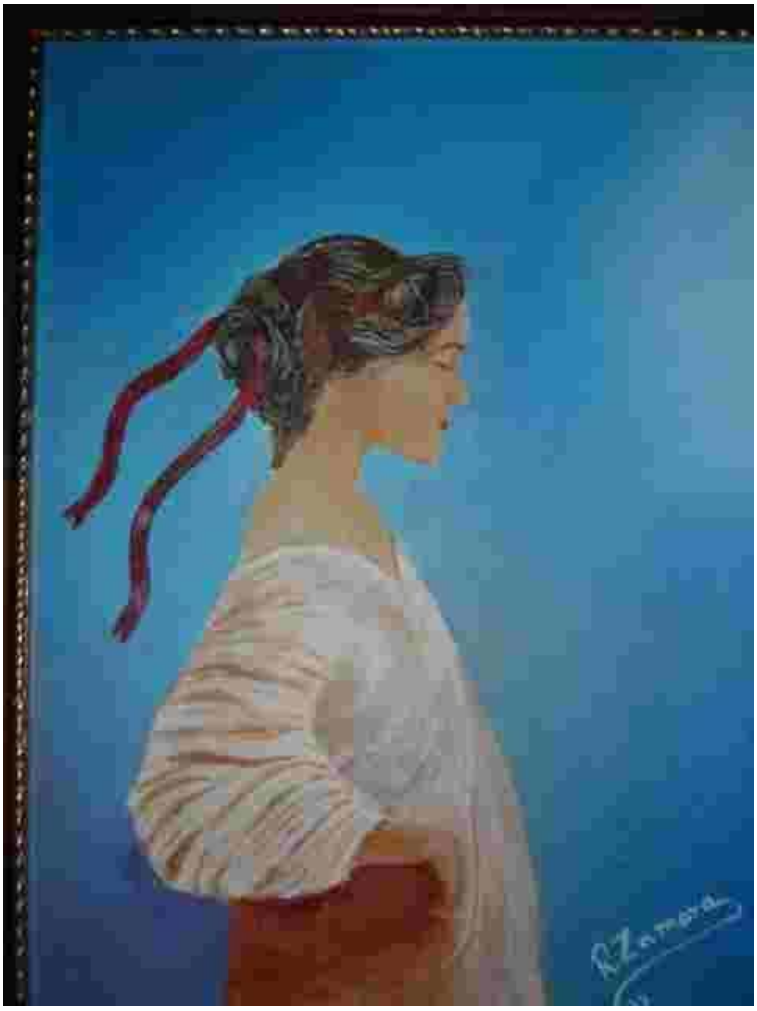
Gracias por darme tu amor y tu cariño, por darme tranquilidad y llenar mi corazón de alegría, por hacerme las penas olvidar y estar conmigo día a día.

autor: E.T

Sólo se autoriza copiar esta carta (total o parcialmente) si se da crédito al autor y se crea un enlace (link)a Shoshan

---

UNA PEQUEÑA CINTA ROSA



Un hombre seductor, de unos 50 años entra en un café y se sienta tranquilamente en una mesa. Antes de hacer el pedido, observa a un grupo de hombre más jóvenes sentados en la mesa del al lado. Era evidente que se burlaban de él. Es entonces cuando se acuerda de la pequeña cinta rosa pegada en el reverso de chaqueta y se da cuenta que era el tema de sus risitas. Intenta ignorarlos pero después de un momento, no aguantando más, mira a los hombres, mirándolos fijamente y colocando su mano en la cinta, pregunta con un aspecto burlón: “¿Esto?" Los hombres estallan en risas y uno de ellos responde: " Vemos que su pequeña cinta rosa es muy bonita en el ojal de su chaqueta azul."

El señor invita al agradable a que se sentara junto a él. Aunque molesto, el chico fue a sentarse y el señor le dijo gentilmente:

" Llevo esta cinta para sensibilizar a la gente a propósito del cáncer de mama. Llevo esta cinta en honor de mi madre. "

" Excúseme, señor. Ha muerto de cáncer de mama, hein?"
" No, vive siempre y se porta bien. Pero sus pechos me han alimentado cuando era bebé y me han aportado alivio cuando tenía miedo o cuando estaba triste, cuando era pequeño. Soy muy agradecido por los pechos de mi madre y por su buena salud. "
"Hum" responde el otro, "ya veo."

" Y llevo esta cinta en honor de mi mujer", añade el señor.
" Ella es también muy elegante, ¿verdad?", preguntó el otro.

" ¡Oh, sí! Ella va bien. Hace 23 años, sus pechos alimentaron a nuestra magnífica hija. Estoy muy agradecido por los pechos de mi mujer. "

"¡ Oh, ya veo! Y supongo que lleva también esta cinta en honor de su hija, hein? "

" No,es demasiado tarde para mi hija. Mi hija ha muerto de cáncer de mama, el mes pasado. Pensaba que era demasiado joven para tener cáncer de mama, cuando notó un bulto en uno de ellos. Lo

ignoraba. Pensaba que como no le hacía daño no sería grave. "

Conmovido y confuso, el otro dijo:
"Estoy realmente afligido, señor, ".

"Así pues, también llevo con orgullo esta cinta en memoria de mi hija. Eso me da también la ocasión para aclarar a los demás sobre el tema. Ahora, volved a vuestra casa y hablad a vuestra mujer, vuestras hijas, a vuestra madre y a vuestras amigas. ¡Oh, y aquí estoy...! "

El señor pone la mano en su bolsillo y saca una pequeña cinta rosa que tiende al otros que la mira durante un momento, después, levantando la cabeza, pregunta al señor: "¿Puede ayudarme a ponerla en mi chaqueta, por favor? "

Efectuad regularmente auto-exámenes de vuestros pechos y para las mujeres de más de 40 años, mandadles que se hagan una mamografía cada año. Y animad a las mujeres que amáis a que hagan otro tanto.

Una lámpara no pierde nada iluminando a otra.

LECTURA COMPLEMENTARIA

Empecemos hoy

A todas luces resulta necesario cambiar el uso del tiempo. Aunque este cambio depende de transformaciones importantes en la organización de la sociedad y de la economía, podemos desde hoy, empezar a resistir las presiones más negativas y abrirnos espacios de libertad. Para ello es necesario:

- Cuestionar las valoraciones que se les atribuye a los distintos usos del tiempo para que se aprecie tanto el tiempo dedicado al trabajo como aquel destinado al desarrollo y comunicación personal, a las tareas del hogar y a la familia. No sólo debería suscitar respeto y reconocimiento la persona que siempre trabaja sino también aquella que está dispuesta a incursionar en nuevos espacios, a comunicarse con otros e invertir parte de su energía en otras acciones sociales, culturales y deportivas.
- Presionar para redistribuir de manera más justa el uso del tiempo entre distintas personas y grupos sociales, para lo cual hombres y mujeres de todas las edades deben compartir las responsabilidades familiares. Es necesario estimular que los hijos dediquen parte de su tiempo a tareas domésticas y el cuidado de los demás y las hijas se involucren en actividades de competencia y formativas.
- Buscar formas de hacer más flexibles la organización del trabajo y la vida familiar a fin de armonizar las relaciones entre el trabajo y la vida personal. Promover la productividad y no la simple permanencia en el puesto de trabajo y las largas jornadas laborales.
- Mejorar los sistemas de transporte y los servicios públicos para que las personas, especialmente las mujeres, liberen tiempo para las actividades recreativas y su desarrollo personal.

ÚLTIMA REFLEXIÓN SÍNTESIS(Tomado de Catholic.net)

Acerca de la comunicación (y de las discusiones) entre los cónyuges

Reflexiones que ayudan a mejorar las relaciones matrimoniales, y que giran en torno a una cuestión clave para el despliegue de la vida del matrimonio: la comunicación

Acerca de la comunicación (y de las discusiones) entre los cónyuges

En la línea iniciada en Un matrimonio feliz y para siempre, me animo a brindar a los esposos un conjunto de reflexiones que tal vez les ayuden a mejorar sus relaciones mutuas. En este caso, girarán en torno a una cuestión clave para el despliegue de la vida del matrimonio: la comunicación.

1. ¿Conectados?

— Soledad y comunicación

Al parecer, se trata de un proverbio chino. Pero, a modo de simple «despertador», podría atribuirse a cualquier cultura y a cualquier época… y, hoy en particular, no necesariamente al varón, sino también a la mujer.

Un hombre dijo a su esposa: «Tengo muchas cosas que hacer; pero todo, todo, lo hago por ti». Con esta suerte de excusa, no hallaban tiempo para estar juntos ni charlar, y el día en que se encontraron de nuevo ya no supieron qué decirse.

Por desgracia, lo que recoge la anécdota de un modo un tanto simplón, no constituye una situación única o exclusiva en la vida del ser humano. Tras los años despreocupados de la niñez llega la adolescencia, y en ella se experimentan las primeras dificultades para comunicarse.

Aflora una tendencia a cerrarse en sí mismo, nos tornamos susceptibles y celosos de la propia independencia e intimidad. Parece que el adolescente solo es capaz de abrirse a los demás dentro del grupo de amigos, pero también allí cada uno representa un simple papel: el de aquel personaje que piensa que le permitirá adquirir el prestigio y recibir la aceptación incondicional que tanto necesita.

— Una experiencia muy común

Y así tantas veces. La soledad es una experiencia que todos, quien más quien menos, hemos sufrido a lo largo de nuestra biografía. Y con la soledad llega la tristeza, a veces disfrazada con un barniz de seriedad. Marcel lo sostuvo con palabras rotundas: «sólo existe un sufrimiento: estar solo»; y lo confirmó tras muchos años de experiencia: «nada está perdido para un hombre que vive un gran amor o una verdadera amistad, pero todo está perdido para quien se encuentre solo».

Con mayor vivacidad, precisión y firmeza lo explica Javier Echevarría: «sólo el amor —no el deseo egoísta, sino el amor de benevolencia: el querer el bien para otro— arranca al hombre de la soledad. No basta la simple cercanía, ni la mera conversación rutinaria y superficial, ni la colaboración puramente técnica en proyectos o empresas comunes. El amor, en sus diversas formas —conyugal, paterno, materno, filial, fraterno, de amistad—

, es requisito necesario para no sentirse solo».

Hasta tal punto se trata de algo universal que, con un lenguaje un tanto metafórico, pero certero, la Biblia narra cómo Adán, antes de la creación de Eva, experimentó con desasosiego esta soledad; «no encontró una ayuda adecuada», semejante a él. Por eso acogió a la mujer como un don incomparable y, descubriendo a alguien con quien poderse comunicar, exclamó con un sobresalto de alegría: «Esta sí que es hueso de mis huesos y carne de mi carne». (Lo mismo podría haber sido a la inversa).

— No es cuestión de técnicas

Tal vez se comprenda entonces que la falta de comunicación no siempre representa un problema de desconocimiento de las técnicas pertinentes, como suele considerarse, sino que la mayoría de las veces deriva de la ausencia de un buen amor suficientemente maduro y desarrollado.

Por eso, en ocasiones, ante una situación familiar de aislamiento no basta con tomar nota del hecho y acudir a los prontuarios en busca de la «receta» presuntamente más adecuada. Mucho antes hay que plantear a fondo la pregunta: ¿por qué un marido y una mujer —el lector o la lectora y su cónyuge, si fuera el caso— han cerrado las vías de comunicación?

Y la respuesta, a menudo, frente a lo que se afirma casi por rutina, no irá en la línea de la incompatibilidad de temperamentos o de caracteres ni en la de las dificultades de expresión. Porque no es la palabra en sentido estricto, sino el amor, lo que establece la sintonía

entre dos personas.

No hay que olvidar la estrechísima relación entre amor y éxtasis. El auténtico amor impulsa a salir de uno mismo, para asentar la propia morada en el corazón del ser querido: según San Agustín, «el alma se encuentra más en aquel a quien ama que en el cuerpo que anima».

Quien ama tiende a dar y a darse, se da de hecho, se «comunica» a la persona amada, entregándole —de todos los modos posibles— lo mejor de sí mismo: su propia persona. Y acoge libre y gozosamente cuanto le ofrenda aquel o aquella a quien quiere: también, en fin de cuentas, su persona.

Bajo este prisma, parece correcto resaltar como modelo de comunicación hondamente humana la que se establece entre una madre y el hijo que lleva en su seno. E incluso cabría hablar, con Carlos Llano, de una comunicación «que dista mucho de ser silenciosa: se constituye, al contrario, en una voz existencial magna y amplificada, aunque sea sin palabras, porque es —y las madres encinta lo saben bien— la donación de la vida».

— … aunque también de técnicas

Con todo, se dan circunstancias en que la raíz del malestar estriba justo en que marido y mujer no saben comunicarse. Se quieren, pero les resulta difícil hacer al cónyuge consciente de ello: no son capaces de dar a conocer su amor.

Por motivos diversos, que sería largo exponer, les cuesta hablar: abrir la propia intimidad, hacer al otro partícipe

de sus sentimientos, ilusiones, afanes, dudas, preocupaciones…

Aunque se aman, no gozan de la habilidad para alimentar su afecto mediante la palabra… y pueden llegar a dudar de ese cariño y sentir que su amor se enfría. En tales circunstancias, las técnicas sirven no tanto para suplir el amor (que en este supuesto sí que existe), sino para descubrirlo, para conocerlo cabalmente, desnudarlo de falsas apariencias que lo ahogan, desgranarlo y re-crearlo en un nivel más alto: para hacer re-nacer un amor antes como en ascuas, de modo que despierte los afectos y reavive la pasión amortiguada.

Con palabras más sencillas: las técnicas que un libro, el ejemplo de un matrimonio amigo o el consejo que un experto nos aporten, no pueden suplir un amor que no existe, pero sí ayudar a reconocerlo y descubrirlo más allá de la aparente anemia de la que parecía aquejado. Por eso es conveniente —imprescindible— superar la presunta impotencia y pedir auxilio en momentos de dificultad.

En resumen, podría afirmarse que un matrimonio que ama y lo sabe no necesita técnica alguna, pues los procedimientos con que espontáneamente manifiesta su cariño la suplen con creces; mas a los cónyuges que en el fondo se quieren pero experimentan dificultades para expresar ese cariño, las técnicas de comunicación les ayudarán a amar bien —¡mejor!—, a descubrir o redescubrir un afecto que erróneamente creían desaparecido… y a incrementar ese cariño.

— Dificultad para comunicarse

Tras estas consideraciones, no es difícil comprender que la vivencia que debería presidir el trato de cualquier

pareja es la de la comunicación franca y profunda con el propio cónyuge, como fuente de gozo, de paz y de superación de la soledad.

Por el contrario, uno de los fracasos más comunes de algunos matrimonios actuales estriba en que se transforman paradójicamente en sendero hacia la progresiva incomunicación: dos se casan, se aíslan de sus antiguos amigos y compañeros, se hacen voluntariamente estériles, se desentienden de sus mayores y se encierran en sí mismos… para acabar solos, ya sea juntos —«soledad de dos en compañía», llamó hace ya casi doscientos Kierkegaard a algunos matrimonios—, ya cada uno por su lado.

Pero aun prescindiendo de circunstancias tan extremas, no siempre resulta fácil comunicarse con una persona amargada, acaso por culpa nuestra. O por la suya. Tampoco es sencillo abrir el corazón cuando está uno deprimido, triste o cuando —por lo que ha sucedido en ocasiones anteriores, pongo por caso— tiene miedo de que le tomen el pelo si pide un poco de ternura en un momento en que la necesita.

Por varios motivos, pero sobre todo por orgullo —¡los tan tristes «derechos del yo»!, sobre los que más tarde volveré—, a veces evitamos aparecer ante los ojos de nuestro consorte como en verdad somos: no nos fiamos de su amor incondicionado. De esta suerte, uno y otro seguimos siempre siendo parcialmente desconocidos y extraños.
La situación, entonces, degenera, tornándose más y más penosa, por cuanto en el matrimonio —comunidad de vida y de amor— la comunicación personal entre los cónyuges resulta insustituible. La vida conyugal no puede reducirse

al encuentro de dos cuerpos, y mucho menos al de dos sueldos, sin que se dé ya el de los corazones… manifestado también y enriquecido a través de la palabra hablada.

Como sostiene El matrimonio y la familia, «el diálogo —junto con el propio amor y la unión conyugal— constituye un medio excelente que tienen los esposos a su alcance para lograr hacer de sus dos vidas una sola; para conseguir una sintonía sin sombras ni secretos que les permita mirar juntos hacia el futuro sobre la base de un pasado y un presente compartidos; para hacer verdad el principio de autoridad conjunta respecto a los hijos y la familia.

Cabe afirmar que sin diálogo no hay familia; que si no se "pierde el tiempo" en hablar, no se ganará lo que merece la pena: felicidad familiar, hecha de participación, ratos compartidos, comunicación permanente, encuentro de corazones».

— Algo más que charlar

En cualquier caso, y una vez asentada la necesidad del diálogo, resulta imprescindible volver a advertir que comunicarse es algo más que un simple conversar o platicar. Presenta, en cierto modo, un doble objetivo: la verdad —el conocimiento efectivo de la realidad tal como es— y el amor.

Comunicarse es, en primer término y por encima de todo, medio insustituible para alcanzar la verdad y resolver los problemas que pueda plantear la familia; y es también y simultáneamente un instrumento soberano para facilitar el amor, haciendo partícipe al cónyuge de los propios sentimientos, de las propias necesidades, alegrías,

expectativas y esperanzas.

Consiste en «bajar la guardia» por completo y colocarse hondamente en contacto con el otro para dejarse conocer y conocerlo hasta el fondo; en trasvasar el contenido más íntimo y pleno de lo que nos constituye como persona a la persona, también vívida y sobreabundante y receptiva, del otro.

De ahí que se pueda incluso hablar mucho sin que exista real comunicación: no hay nada de verdadero interés en el mundo que nos rodea que reclame nuestra atención esforzada; ni nada serio, vital, dentro de uno, susceptible de ser ofrecido y acogido amorosamente por nuestro interlocutor.

Cabe charlar de deportes, de la moda, de dinero o de chismes de los vecinos sin comunicar lo que se vive por dentro (a veces, tristemente, porque esa interioridad, poco o nada cultivada, se asemeja bastante a un desierto despoblado y árido). Hay gente tan locuaz como celosa de la propia intimidad.

Por desgracia, vemos bastantes matrimonios en que la comunicación primero se da por supuesta y luego —en fin de cuentas, por miedo al rechazo: por no advertir que somos queridos incondicional y gratuitamente— se teme; se suprime el coloquio personal y se silencian o eluden los problemas. Los espacios vacíos los llena entonces la televisión, el periódico, Internet, un pasatiempo, el teléfono, etc. De una manera muy especial la profesión, incluida la de ama de casa, puede transformarse en un refugio para evitar el diálogo cara a cara.

— Una advertencia importante

Como se habrá podido observar, el concepto de comunicación que estoy esbozando resulta más amplio y rico de lo habitual en contextos similares.

Lo que con frecuencia se expone adolece de un doble defecto de perspectiva:

· Por un lado, de manera no del todo consciente, los pretendidos «expertos» se dejan arrastrar en exceso por el modelo de comunicación más normal en nuestra cultura: el de los mass media, en los que adquieren un papel privilegiado los factores técnicos y estructurales y la categoría de los signos.

Por el contrario, para que un matrimonio vaya adelante y se perfeccione, se requiere algo mucho más personal y cálido que la simple transmisión de informaciones. Es necesario, como antes apuntaba, un trasvase de lo más propio e íntimo que la persona posee; y esto tiene que ver más que con la capacidad de expresión oral, con la actitud recíproca de los esposos y, en definitiva, con la grandeza de su amor mutuo y de su entrega.

· En segundo término, no es infrecuente que, en las sesiones de orientación públicas o privadas, la falta de comunicación se convierta en una especie de talismán explicativo o, si se prefiere, de chivo expiatorio sobre el que se cargan prácticamente todos los problemas surgidos en la vida conyugal.

Y no es que se trate de algo irrelevante, ni mucho menos. Pero, por lo común, no representa la razón última de las

disfunciones de un matrimonio: con bastante frecuencia se convierte en la pantalla que oculta otras causas más profundas y globales, que son a las que conviene intentar poner remedio… no solo mediante la invención y puesta en práctica de procedimientos técnicos, sino de ordinario modificando hondamente las disposiciones y la actitud personal de los cónyuges.

Dentro de los límites de este escrito, en las páginas que siguen atenderé a ambos tipos de factores: los que permiten una mejora inmediata de la comunicación y los que implican y facilitan una mudanza de fondo en la relación inter-personal de los cónyuges.

2. Reglas de comunicación

Volviendo a dejar claro que en definitiva no estamos solo ni principalmente ante un problema de técnicas, sino de amor y de mejora personal, intentaré, según he dicho, exponer algunas reglas sencillas para favorecer la comunicación entre los esposos:

— Escuchar

Saber escuchar es la primera y tal vez más difícil condición para que pueda establecerse el diálogo. Y viceversa: no existe persona más interesante y simpática que quien sabe escucharnos.

(Por eso he comentado alguna vez, en tono de broma pero con una intención muy seria, que lo realmente importante no es ser un buen conversador —un buen «charlatán»—, sino un magnífico «escuchatán»… y

también un experto «provocador» de confidencias, mediante la apertura de la propia intimidad o a través de las preguntas adecuadas, que despierten y faciliten en nuestro interlocutor la necesidad que todos tenemos de abrir a un buen amigo nuestra alma).

Por otra parte, para comprender los sentimientos y puntos de vista de nuestro interlocutor es menester intentar ponerse en su lugar; y esto supone:

· en primer término, tener muy en cuenta su modo de ser y las peculiaridades más hondas que lo caracterizan, así como las circunstancias propias del momento que está viviendo; y

· además, olvidarse de uno mismo y atender a lo que en cada instante nos dice y siente quien nos habla, en lugar de andar buscando ya mientras lo hace qué le vamos a contestar.

Es preciso abandonar los propios pensamientos y ocupaciones, saber mirar abiertamente a los ojos de nuestro interlocutor, esperar a que exprese lo que necesita comunicarnos y ser pacientes, manteniendo mientras conversa la atención centrada en aquello que nos está diciendo.

Solo así cabe apreciar quién es el otro y qué desea transmitirnos. De lo contrario, resulta muy sencillo filtrar sus palabras y entender lo que esperamos oír de él o lo que más se adecua a nuestro humor.

Por eso, no sabe escuchar:

· quien emite juicios de valor sobre lo que su interlocutor

le está contando o discute acerca de ello;

· el que interrumpe la conversación o completa las frases del otro, dando por supuesto que ya conoce lo que le pasa y adelantándose a exponerlo;

· quien se distrae durante el diálogo, entreteniéndose u ocupándose en hacer otras cosas;

· el que se apresura a dar soluciones, en vez de aguardar, suponiendo razonablemente que el otro es capaz de hallarlas por sí mismo, tal vez auxiliado por nuestras preguntas.

— «Mirarse» mientras se habla

Como mera ejemplificación de lo que vengo apuntando, me gustaría poner de relieve que, en la comunicación auténticamente personal, la mirada franca y sincera representa una función de muchísima más categoría que la simple expresión oral.

Lo haré, por no alargarme y porque su planteamiento es en extremo penetrante y sagaz, siguiendo algunas indicaciones de Carlos Llano.

«Hemos dicho —nos explica— que las personas se relacionan de una manera íntima, ya que la intimidad es la característica propia de la persona […]. Esta intimidad aflora y hasta hace su eclosión en la familia, y lo hace de muchas maneras.

»Una de ellas, y quizá la principal y más expresiva, es la comunicación de la mirada. Mirarse a los ojos produce una estrecha relación de la que son incapaces las palabras. Los ojos dicen, expresan, reflejan, traslucen el interior de la persona de una manera más natural y directa que la palabra.

Ésta puede quedar tácticamente modificada por la inteligencia misma de la que debería ser su expresión natural. La mirada no: el entendimiento y la voluntad no poseen respecto de la expresión visual el mismo dominio de que gozan sobre la palabra. En este sentido, podemos aun afirmar que la mirada traiciona lo que la palabra expresa.

»La tintura de hipocresía, la sensación de doblez que deja la persona de lentes oscuros permanentes, es prueba de lo que decimos: quien no quiere que veamos su mirada, algo esconde. Es prueba de lo mismo también el individuo que, durante su conversación con nosotros, no nos mira a los ojos, sino que desvía su mirada a objetos menos vivos que el rostro de su interlocutor.

»No estamos refiriéndonos a fenómenos psíquicos de alguna complejidad, sino a la relación vulgar entre personas vulgares como lo puede ser un trato de negociación mercantil. Nos sentimos inseguros de personas con las que no podemos comunicarnos con los ojos, que ocultan su mirada, que no miran de frente».

Y, abundando sobre el mismo tema, añade: resulta imposible «entrar en el fondo del alma cuando no podemos hacerlo mediante esas ventanas privilegiadas que son los ojos de nuestro interlocutor. Es verdad que a través de la pantalla televisiva podemos ver los ojos de quien nos habla.

Podemos ver sus ojos, sí, pero no podemos ver sus ojos mirando a los nuestros, en donde se condensa la relación visual, y gracias a la que podemos entrar en los estratos más profundos del alma, porque en el mismo momento puede el otro —nuestro interlocutor— entrar a través de nuestros ojos en los estratos profundos de la nuestra».

Para concluir más tarde: «No es a los ojos a los que hay que atender: es a la mirada que los ojos del otro dirige a los míos. Hasta que esto no se dé […], no habrá aún verdadera comunicación. No hablamos de comunicación íntima, sentimental, personalizada.

Hablamos de comunicación verdadera (porque la verdadera comunicación es íntima, sentimental, personalizada, aunque sea también abstracta, universal y objetiva)».

Resulta fácil advertir el cúmulo de sugerencias que transmiten estos párrafos, entresacados un tanto al azar entre otros de semejante calibre: por ejemplo, las fronteras insuperables que, hoy por hoy, presenta Internet para una auténtica comunicación personal… a pesar de los avances innegables que en esta misma dirección se están realizando. Pero las dimensiones de este escrito impide desarrollarlas como sería deseable.

— Repetir

Una buena manera de asegurarse de que uno ha comprendido las ideas expuestas por otro es la de repetirlas con las propias palabras o parafrasearlas, pidiéndole que nos confirme si hemos entendido bien.

Además, al obrar de este modo, le damos la prueba de que nos tomamos en serio lo que dice. Ignorar, aceptar con suficiencia o ridiculizar lo que se nos comenta, resulta siempre profundamente lesivo: hiere en lo más hondo del alma.

— Responder

Para que exista comunicación no basta con escuchar. Es preciso también expresar nuestro parecer sobre lo que nos dicen. En ocasiones, las menos, puede bastar un «sí… es cierto… sin duda… de acuerdo… tienes razón…», que asegura que el mensaje ha sido recibido, al tiempo que promete una contestación definitiva más tarde, cuando hayamos reflexionado a fondo sobre lo propuesto.

También cabría pensar que quien calla otorga, y responder con el silencio; pero es desaconsejable por resultar mucho más cálida y humana, y mucho más declarativa, la voz.
De ahí que, de ordinario, deba evitarse contestar con sonidos inarticulados: «hum», «pss»… Al contrario, a la manifestación de interioridad de nuestro cónyuge hemos de corresponder con un conjunto de expresiones articuladas —las propias y específicas del ser humano—, que satisfagan lo más ampliamente posible la cuestión que nos plantea.

— Adecuar el comportamiento a la palabra

El modo de actuar debe ser coherente con lo que manifiestes de viva voz.

Por ejemplo, cuando dices a tu mujer: «te escucho», debes también cerrar el periódico o apagar el televisor.

Y cuando ella sabe que no le va a dar tiempo a arreglarse lo mejor es que lo confiese cuanto antes y con toda sencillez; no basta con repetir durante veinte minutos: «¡ya estoy casi lista!».

— Valentía

En toda relación amorosa se pone en juego una delicada urdimbre de sentimientos. Estos dan belleza y esplendidez al nexo de amor, pero también lo tornan frágil y lo exponen a ciertas crisis.

A veces resulta costoso descubrir su origen. En tales casos, puede ayudarnos a suavizar eventuales tensiones o malentendidos un esfuerzo valiente para abrir nuestro corazón a la pareja, pedir que ponga el suyo al descubierto e intentar examinar juntos la avería.

Si esto no se hace, no es difícil que los dos se manifiesten el propio malestar bajo la forma de reprobaciones sordas o de alusiones o bromas o ironías, que irritan al cónyuge, sobre todo cuando se hace en presencia de otros.

Se originarán resentimientos, acritud y encerramiento en uno mismo. Después, cuando el peligro ya resulte evidente, tal vez uno dirá al otro que habría debido manifestarle lo que no iba bien. Y el otro se sentirá con derecho a responderle: «¡Tendrías que haberte dado cuenta!».

— Espíritu positivo

Si deseamos que nuestro cónyuge se corrija en algún detalle, es importante intentar hacerle las observaciones

oportunas del modo más positivo posible, de forma que resulten más aceptables y no demasiado amargas.

Por ejemplo, en vez de espetar: «Eres un egoísta. No me harías un favor incluso aunque vieras que me estaba muriendo. Pero de tus cosas nunca te olvidas», podría decirse: «Tu descuido me ha causado pena. Estaba tan segura de ti. Para mí era tan importante…».

O en lugar de acusar: «Ayer me hablaste en un tono del todo improcedente», cabría insinuar: «Perdona, en la conversación de anoche perdí un poco los estribos, estaba nervioso y excitado… y conseguí sacarte también a ti de tus casillas».

— Búsqueda sincera de la verdad

Como anunciaba, en la medida en que verse sobre cuestiones más de fondo, y sobre todo cuando se trate de resolver posibles problemas, el esfuerzo de comunicación entre los cónyuges no debe tender solo a manifestar lo que uno y otro sienten y piensan, sino también —y más aún— a descubrir la verdad del asunto que llevan entre manos y juntos pretenden esclarecer.

El objetivo radical de la comunicación es el conocimiento de la verdad, único modo eficiente de conjurar al tiempo el peligro de sentirse solos.

No se trata, por tanto, principalmente, de exponer lo que creen ver los sujetos dentro de sí, sino sobre todo cuál es la realidad de las cosas, externas e internas.

Y así, por acudir a un ejemplo bastante común, no sería suficiente que los padres llegaran al acuerdo de permitir

al chico o a la chica de 12-13 años salir habitualmente las noches de los fines de semana y volver a casa al amanecer; como tampoco sería fruto de auténtica comunicación en la verdad acordar sin motivo justificado no acoger a los hijos que Dios quiera enviar durante los primeros años de matrimonio (o más tarde, como es obvio).

En los dos supuestos, la común decisión y concierto de la pareja atenta contra la naturaleza de la familia y no puede producir auténticos frutos de paz y alegría y hacernos efectivamente salir de nuestro aislamiento. Constituyen tan solo apariencias de comunicación, puesto que no dan a conocer la realidad ni se adecuan a su deber-ser.

* * *

En cualquier caso, conviene insistir de nuevo en que los esfuerzos positivos por establecer una cada vez más rica comunicación entre los cónyuges y por adaptar el propio modo de ser a los deseos y necesidades de nuestra pareja resulta un elemento clave para convertir el matrimonio en lo que debe ser: una aventura apasionante. No es cosa fácil.

Como recuerda Federico Suárez, «hacer que dos personas de distinto sexo (lo que implica distinta psicología, distinto modo de discurrir y de ver las cosas, distinta sensibilidad), gustos desemejantes, carácter diverso —y a veces, contrario—, en ocasiones diferentes creencias o convicciones, acaben acoplándose de tal modo que se complementen a la perfección, es una hazaña que requiere algo más que saber lo que tienen que hacer para tener hijos y una vaga intuición sobre el modo de educarlos, pues reclama cierta dosis (a veces gran dosis)

de comprensión, de paciencia con los defectos del otro (todos tenemos defectos) o con su modo de ser, abnegación, espíritu de sacrificio, sentido de la proporción…».

3. Aprender a discutir

A pesar de la ayuda que pudieran prestar las mejores reglas, y a pesar sobre todo del cariño e ilusión crecientes que se pongan en evitarlos, es natural que en la vida de un matrimonio existan discusiones, momentos de tensión, diferencias de opiniones y de gustos.

La relación entre la pareja se refuerza y madura también de este modo, superando los conflictos y, sobre todo, aprendiendo a perdonar y a ser perdonado, que constituyen dos de las más sublimes, jugosas y gratificantes expresiones de amor.

Por lo demás, a pelearse se va uno entrenando un poco ya desde el noviazgo. No hay, pues, que asustarse demasiado ni intentar evitar a toda costa las discusiones, reprimiendo emociones y sentimientos.

En ocasiones es bueno desfogarse. Pero resulta imprescindible aprender a discutir.

— Diez consejos básicos

Doy por eso algún consejo deportivo al respecto o, si se prefiere, «El decálogo del buen discutidor»:

1) No eludas la discusión por encima de todo, ni la cortes saliendo ostentosamente de la escena, cuando temes estar equivocados.

Y si hubieras obrado de este modo, ten la honradez de volver, pasados los momentos de enfado, y replantear el asunto hasta alcanzar el acuerdo deseable.

2) Ten la disposición habitual de reconocer tus defectos y errores… y amar e incluso llegar a «sentir ternura» por los de tu cónyuge. Son signos de grandeza de ánimo.

3) Si adviertes que has dicho algo no objetivo o injusto, retíralo de inmediato lealmente, pidiendo perdón si es necesario (es decir: casi siempre).

4) Evita agresivas y descalificadoras ofensas personales y actitudes irónicas o despreciativas.

5) Presta atención para no proyectar inconscientemente en el otro la razón de tu malhumor.

Más vale «desaparecer de la escena» por algún tiempo que descargar sobre el cónyuge o sobre los hijos una tensión de la que ellos no tienen responsabilidad.

6) No levantes acta de las culpas de tu pareja ni te empeñes en seguir echándole en cara cosas ya pasadas: menos cuanto más graves o dolorosas hayan podido ser.

No devuelvas jamás a tu cónyuge al pasado: no tienes derecho (con el «sí» que le otorgaste en el matrimonio redimiste todos y cada uno de sus errores pretéritos).

Intenta vivir en el presente y mirar hacia adelante.

7) Esfuérzate por comprender, si es el caso, que la rabieta del otro está surgiendo de una momentánea necesidad de desahogo.

8) Permite al cónyuge llegar hasta el final en la exposición de su malestar, intentando por todos los medios comprender su punto de vista; a menudo le bastará esa posibilidad amable de desfogue para calmarse en un 50%.

9) Procura exponer tus razones de forma clara y breve, con la máxima calma posible y, si eres capaz, con un tanto de humor (que equivale a saberte reír de ti mismo, a no tomarte demasiado en serio), pero jamás con ironía.

10) Conseguid, como ya se ha sugerido, que incluso las discusiones más violentas acaben con un gesto de reconciliación; de esta suerte, hasta las propias disputas formarán parte del humus sobre el que crece el amor conyugal.

Tal como explica José Pedro Manglano, «todo lo que constituye la vida normal puede ser alimento bueno» para el amor. «Todo: lo positivo y lo negativo».

El buen amor «se alimenta de palabras, de compras, de necesidades, de ver la tele, de ir al médico, de paseos… Del mismo modo que se alimenta de discusiones, de aburrimiento, de malentendidos, de fallos propios, de fallos del otro, de manías y de preferencias.

Podríamos decir que el amor dispone de un aparato metabólico que es capaz de convertir en alimento incluso lo que de por sí es nocivo: la traición, el olvido, el

desamor».

Por eso, más que el propósito de no pelearse jamás, conviene hacer el de recomponer la paz cada vez lo antes posible: nunca un matrimonio debería entregarse al sueño sin haber resuelto los posibles conflictos originados durante el día.

El amor conyugal no muere a causa de las trifulcas, sino que lo matamos por no saber ponerles remedio y sacar partido de ellas.

Si por desgracia alguno de vuestros hijos ha presenciado vuestra disputa —cosa que siempre se debería evitar—, es bueno que asista también a vuestra reconciliación.

— Y cuatro principios de fondo

Si a pesar de todo vuestro esfuerzo las cosas se pusieran mal, no olvidéis que quien responde al desprecio o al odio con el amor siempre vence. «Donde no hay amor —recordaba San Juan de la Cruz—, pon amor y encontrarás amor».

Debemos convencernos hondamente, sin temor a ser tachados de ingenuos o utópicos: el amor es el arma más poderosa, porque con ella participamos del más vigoroso poder de Dios.

De ahí que, tras haber rememorado esta idea fundamentalísima, tal vez convenga exponer otros cuatro principios básicos, de más calado que los anteriores, por

cuanto expresan las disposiciones más hondas, y capaces por eso de dirigir y enderezar el cambio de opiniones entre los esposos y resolver las posibles dificultades. Podrían enunciarse así:

1) Estudiar los problemas más que discutir sobre ellos.

La actitud radical de los cónyuges mejora hondamente con ese cambio de enfoque aparentemente mínimo.

Discutir entraña casi siempre, de manera más o menos velada, un enfrentamiento entre los componentes del matrimonio, que de forma no del todo expresa se sienten acusados e incluso rechazados por el otro, y un semiconsciente afán de llevar razón.

El estudio objetivo de las cuestiones que no van en la familia —entre los cónyuges, en su relación con los hijos o en la de éstos entre sí—, más cuando se realiza como si se hablara de otras personas, elimina la carga de subjetividad y orgullo que tantas veces impide descubrir la auténtica realidad y la solución para el entuerto.

Recordaba un sacerdote santo de nuestros días que de la discusión no suele salir la luz, porque la apaga el apasionamiento.

2) Pedir sinceramente al otro que nos explique su pensamiento

También en este caso puede parecer una minucia, pero la manifestación del deseo sincero de entender los motivos radicales que llevan a nuestra pareja a opinar o a obrar de un determinado modo nos sitúa en condiciones óptimas para contrastar objetivamente sus pretensiones con las

nuestras y provoca en el cónyuge la actitud de apertura que la discusión acalorada suele matar, por cuanto advierte en nosotros la disponibilidad para comprender de veras su punto de vista.

3) Cambiar uno mismo como invitación para que el otro modifique su conducta

Como expone Borghello, «el arte del diálogo se basa sobre un principio fundamental para la vida de los cónyuges: si quieres cambiar a tu cónyuge cambia tú primero en algo.

»Siempre existe algo en el tono de la voz, en el modo de recriminar, en el de presentar el problema, etc., en que yo puedo mejorar.

»Por lo normal basta que yo lo haga para que la otra persona cambie de inmediato.

»Si no sucediera así, después de algunos días de mudanza real por mi parte, es conveniente hablar: se reconocen los propios errores pasados, se hace notar que de un tiempo a esta parte ha habido una mejora y, a continuación, se pide al cónyuge una pequeña transformación [algo que realmente pueda llevar a cabo, no una transformación radical] que facilite el amarlo con sus defectos.

»Una vez hecho esto, si el otro está de acuerdo, lo más importante ya ha sido realizado.

»Sin duda, sería exagerado pretender que desde ese momento no caiga más en el defecto admitido; basta que luche. Lo importante, con el arte del diálogo, es que cada uno reconozca las propias deficiencias sin necesidad de encarnizarse en las de la pareja.

»Quien no haya jamás probado a modificar el propio modo de obrar para ayudar a los demás a hacerlo, basta que lo intente y advertirá de inmediato una mejoría perceptible»… y en ocasiones asombrosa.

4) De nuevo el olvido de sí y la amorosa aceptación del otro

A lo que todavía cabría quizás añadir un comentario. Por más que la comunicación y el deseo de mejorar de ambos cónyuges gocen de una importancia notabilísima en el seno de la vida en común, más relevantes todavía son el cariño, la comprensión honda y esforzada, la aceptación radical del modo de ser de nuestra pareja… y la falta de apego a nuestro yo: si el verdadero amor culmina siempre en entrega, la mejor lucha para querer a fondo consiste en deshacer las amarras que nos ligan a nuestro propio ego, de modo que efectivamente éste se encuentre disponible para ofrecerlo —¡y para aceptar!— a la persona amada.

De ahí que, en caso de conflictos o de disparidad de opiniones, lo absolutamente imprescindible —antes y por encima de intentar modificarlas o suprimirlas— sea el esfuerzo por ponerse a uno mismo entre paréntesis, el afán por comprender y aceptar las diferencias esenciales que provocan la disensión y el empeño por aprender a

vivir con ellas… sin por eso disminuir ni un ápice el amor, la honra y el respeto que nuestro esposo o nuestra esposa incondicionalmente merecen.

Si se obra de este modo, casi cabría asegurar que la relación entre los cónyuges está a salvo de deterioros significativos… o puede recomponerse si ya se ha venido un poco abajo.

He tratado con más detenimiento este tema y otros afines en mi libro "Asegurar el amor" el cual puedes adquirir en www.rialp.com
Otros títulos de autor: Iberlibro.com

Tomás Melendo Granados

Catedrático de Filosofía

Director de los Estudios Universitarios sobre la Familia
Universidad de Málaga