

NIVELES DE COMUNICACIÓN EN LA VIDA MATRIMONIAL

CARLOS RODRÍGUEZ DE RIVERA – INMACULADA RAMIS FERNÁNDEZ

La palabra “comunicación” se refiere a un proceso por el que se ponen en contacto dos o más personas. Igual que un puente une territorios separados, así la comunicación nos permite salir de nosotros mismos y acercarnos al otro. Comunicarse lleva consigo un intercambio, un dar y recibir, hablar y escuchar. El hombre es un ser social que necesita la comunicación y el encuentro.

Para el estudio de la comunicación hay que tener en cuenta la influencia que puede ejercer el ambiente cultural, social y político del momento. La comunicación es fundamental para la convivencia humana, especialmente para la convivencia y la unión en los matrimonios.

Esta comunicación tiene que abarcar la vida entera, de forma que en la comunicación de la pareja deben integrarse las ocupaciones laborales, la educación de los hijos, los tiempos de descanso y de diversión, los pensamientos y sentimientos, etc.

CONOCIMIENTO MUTUO Y COMUNICACIÓN

EL RIESGO Y LA RIQUEZA DE VIVIR CON OTRO/A QUE ES DIFERENTE

El matrimonio es la unión de un hombre y una mujer, que juntos quieren compartir la vida, luchar por ser felices y constituir una familia fundamentada en el amor y en la entrega mutua. Se trata de dos personas distintas, cada una con su forma de ser, un carácter propio, una familia de procedencia distinta, un ambiente cultural distinto, una formación diferente.

Porque se trata de la unión de dos personas, es muy importante que ambas tengan muy claro lo que significa **ser persona**, a la hora de saber respetar y nunca violentar ni utilizar al otro, y conocer qué tipo de persona es cada uno – con sus cualidades y defectos –, para poder ayudar al otro a madurar y ayudarse a sí mismo/a a lograr esa maduración personal juntos.

La persona es una realidad original, única, irrepetible y compleja. A partir de esta afirmación, se puede concretar lo siguiente:

- Tenemos que aceptar a cada uno tal como es, precisamente por ser una realidad única, original e irrepetible.
- Es un error empeñarse en querer hacer al otro como yo soy, o como a mí me gustaría que fuera. Aparte de no lograrlo nunca, estaría violentando su identidad personal.
- No tenemos derecho a anular la personalidad del otro ni a manejarlo.
- Siempre se ha de respetar al otro en su forma de ser, lo cual no quiere decir que no se puedan modelar ni limar algunos aspectos de la personalidad.
- Hay que ayudarse a crecer y madurar personalmente juntos, desde lo que cada uno es y como cada uno es.
- Porque la persona es una realidad compleja, el conocimiento – tanto el mío personal como el de mi pareja – es fruto de un largo proceso que, prácticamente, no termina nunca. Son muy importantes los esfuerzos que cada uno haga por conocerse a sí mismo – para no proyectar nuestros defectos en la otra persona y

para no dificultar la convivencia – y por conocer al otro (lo bueno que tiene y lo menos bueno, lo que me gusta y lo que no me agrada de su manera de ser...)

Un medio privilegiado, tanto para el conocimiento personal como para el conocimiento del otro, para saber respetarle en su manera de ser y ayudarlo en su crecimiento personal, es el diálogo y la comunicación.

LA NECESIDAD DE PROFUNDIZAR EN EL CONOCIMIENTO

Es muy importante el conocimiento de la identidad personal de cada uno y de la forma de ser de ambos. Sin embargo, el conocimiento no termina con conocer al otro en su carácter, en su manera de ser, en sus reacciones personales, etc. Si queremos tener un conocimiento verdaderamente completo de nosotros mismos y del otro, es necesario llegar hasta el mundo de los valores, lo que normalmente nos mueve a actuar, la jerarquía de valores de cada uno. De esta forma conoceremos las afinidades y las diferencias, podremos ir cambiando la escala de valores de cada uno, de acuerdo con nuestro proyecto común de lo que queremos ir consiguiendo como matrimonio y como matrimonio cristiano.

En el cuadro de valores de todo matrimonio, existe un valor por encima de todos los demás, base fundamento de la vida en común y del mismo matrimonio: el amor. El amor determina qué es importante y qué no en la relación de la pareja y en la relación de la familia. Todo lo que contribuya a que el amor del matrimonio crezca, madure y se alimente, deberá cultivarse. Todo lo que lo dificulte deberá evitarse. El amor debe ordenar nuestra escala de valores. San Agustín, escribe: “El fin de todas nuestras obras es el amor. En él está la meta, por el amor corremos, hacia el amor nos encaminamos, y en el amor descansaremos” (*Tratado sobre la primera Carta de San Juan*, 10, 4).

COMUNICACIÓN Y DIÁLOGO: MEDIOS PARA CUIDAR EL AMOR

El amor en la pareja es algo que hay que cuidar, no surge por generación espontánea. Hay que poner los medios necesarios para que no se apague, y para que vaya creciendo y madurando cada día. Un medio fundamental para cultivar el amor entre los cónyuges es el diálogo. Las prisas y el ajetreo de la vida moderna no nos ayudan a encontrar tiempo para dialogar. La comunicación y el diálogo conyugal son necesarios para que la pareja comparta y se comprenda, para no ser dos extraños viviendo juntos, para ir aclarando situaciones, actuaciones y motivos, para evitar que pequeñas diferencias se conviertan en graves conflictos.

Muchas veces el diálogo se hace difícil y da paso a la cerrazón que es expresión mutua de incompreensión. El diálogo es necesario, la persona crece en el diálogo. Para que sea un encuentro de corazones, la pareja ha de proponérselo, buscarlo, emplear tiempo y dedicación, tener claro qué es y qué no es el diálogo.

El diálogo no es:

- Una simple conversación o monólogo donde se cuenta lo que se ha hecho en el día o se habla del tiempo.
- Una forma de vencer y menos de convencer al otro.
- Una discusión para imponer la propia voluntad.

- Creer que uno lo sabe todo, intentar dirigir la vida y las actitudes del otro, tratar al otro como ignorante...
- Algo que hay que hacer por obligación.
- Un medio de presentar la lista de reivindicaciones surgidas en la convivencia.
- Un modo de imponer los propios criterios al otro con argumentos basados en una mayor formación, habilidad dialéctica, facilidad de palabra, tenacidad en volver sobre los mismos argumentos de siempre etc.

El diálogo es:

- Una auténtica relación interpersonal. Permite a una persona entrar en sí misma, expresarse, desvelar sus convicciones, identificarse.
- Una entrega de uno mismo al otro.
- **Saber escuchar**, ponerse en el lugar del otro. Escuchar supone salir de uno mismo, desplazarse hasta un territorio ajeno, acoger al otro. Todo un arte que exige aprendizaje.
- Ser capaces de expresar nuestras necesidades sin censuras ni reservas.
- **Buscar juntos un camino** de la mano de la libertad y la confianza.

APORTACIONES DE LA PSICOLOGÍA

Hay varios tipos de comunicación. El punto de arranque de la comunicación puede ser:

- Una actitud de superioridad (paternalismo).
- Una actitud de inferioridad (infantilismo).
- Una actitud de igualdad (madurez y empatía), donde ninguno se siente superior ni inferior al otro.

Las diferentes actitudes crean diferentes tipos de comunicación, algunas enriquecedoras y otras que producen malestar y frustración.

- ¿Qué ocurre cuando se relacionan dos personas ancladas en actitudes infantiles?
- ¿Y cuando una o ambas partes actúan desde el paternalismo?
- ¿Dónde tropieza generalmente la comunicación?
- ¿Cómo cuidamos el arte de la comunicación con el otro?

Comunicación Asertiva:

La *asertividad* nace de la valoración que hacemos de nuestra propia persona y de la persona del otro (dignidad de la persona humana), que puede permitir un clima de sinceridad y respeto favorecedor de la verdadera comunicación.

Los conflictos entre las personas surgen de forma natural, debido a que tenemos creencias, sentimientos y deseos diferentes. Si no se manejan con cuidado, estos conflictos pueden provocar sentimientos de inseguridad, frustración, irritación...

Los individuos **pasivos**, pocas veces aceptan la responsabilidad por la calidad de sus vidas. Algunas veces – cuando se les presiona demasiado hacia una situación desagradable –, pierden el control sobre sus emociones y reaccionan de forma explosiva. Lo más común, sin embargo, es que jueguen al mártir silencioso, culpando secretamente a los demás por su falta de autoestima. Rara vez se dan cuenta de su cuota de responsabilidad porque el *victimismo* les impide ver la realidad tal como es.

A diferencia del comportamiento pasivo, el comportamiento **agresivo** se produce cuando las personas pugnan por sus derechos de tal manera, que llegan a invadir los derechos de los demás. Los individuos agresivos utilizan, con frecuencia, la ofensa, el sarcasmo y la intimidación para dominar a otros. Crean un clima de comunicación defensiva y provocan discusiones y hostilidades, en lugar de promover la cooperación. Independientemente de cómo se manifieste, el comportamiento agresivo perturba abiertamente la comunicación.

Mientras que el comportamiento agresivo sacrifica los derechos de un individuo para que otro se beneficie, el comportamiento asertivo se enfoca a negociar cambios de comportamientos razonables y mutuamente beneficiosos.

Expresar nuestras necesidades y asumir responsabilidades por nuestras acciones, disminuye la tendencia a culpar a otros o a vengarse de ellos cuando no se alcanzan las metas propuestas.

Empatía:

La empatía es ponerse en el lugar del otro y actuar, entonces, con una gran comprensión. Es situarse en lo que el otro piensa, en los criterios que tiene, en sus gustos, en sus temores, en sus sentimientos. Supone la habilidad para comprender los sentimientos de los demás. En otras palabras, el ser *empáticos* es la capacidad de "leer" emocionalmente a las personas. Algunos autores comparan la empatía a un cierto *radar social* que nos permite navegar con acierto en el mar de nuestras relaciones. Podría decirse – de manera más sencilla – que significa ver la realidad a través de los cristales del otro. La insensibilidad ante las emociones y sentimientos ajenos socava las relaciones interpersonales.

OBSTÁCULOS Y CONSEJOS

OBSTÁCULOS DE LA COMUNICACIÓN:

Obstáculos externos:

En ocasiones el contexto – el ambiente, las ocupaciones, las distracciones o incluso otras personas –, pueden ser un obstáculo para la comunicación de la pareja. También puede surgir la dificultad por el código utilizado que no es compartido por la pareja, o el canal, que no es el adecuado para el mensaje que se quiere dar.

- ¿Soy capaz de ponerme en el lugar de mi pareja?
- ¿Cómo se puede desarrollar la empatía?
- ¿Qué ambiente puede facilitar una buena comunicación?
- ¿Buscamos ratos de tranquilidad para hablar?
- ¿Se puede hablar de cualquier cosa delante de los hijos?
- ¿Elegimos el momento y el modo idóneo para hablar de determinados temas?

Obstáculos interiores:

Fundamentalmente, son los que afectan al mensaje, al emisor y al receptor; es decir, a la pareja.

- Incompatibilidad de caracteres o con serias dificultades para la comunicación.
- Diferencias en la forma de expresar las cosas el hombre y la mujer, distintas interpretaciones, malentendidos...
- Enfermedades, deficiencias en la salud.
- Disparidad en la escala de valores por la educación recibida.
- Pretender mantener la euforia del noviazgo y creer que, si desaparece, el matrimonio ha fracasado.
- El individualismo o egoísmo, donde cada uno busca su propia satisfacción a costa del otro.
- El intimismo conyugal, creyéndose la pareja que se basta a sí misma.
- Los celos, que pueden destruir la paz de la convivencia.
- El descuido de los detalles en la vida diaria.
- La poca estima por la afectividad, manifestada en mil detalles de la vida cotidiana.
- La diferencia de gustos en cuanto a la administración de bienes, tiempo libre, reparto de los trabajos...
- Desacuerdo en los principios éticos, morales o religiosos.
- Confrontación en lo cultural, social o político.
- Distintos modos de entender y vivir la sexualidad.
- La influencia de experiencias negativas: fracasos anteriores a la hora del diálogo, discusiones, recelos.
- La forma inadecuada de decir las cosas y qué cosas se dicen.
- Falta de atención y de escucha.
- Susceptibilidades.
- Emociones o estados de ánimo que dificultan la comunicación.
- Sentimientos personales de culpa o juzgar y culpabilizar al otro.
- Autosuficiencia, creerse poseedor de toda la verdad.
- Falta de comprensión y/o delicadeza.
- Falta de empatía...

- ¿Qué hay en mí que dificulta la comunicación con mi pareja?
- ¿Qué hay en mi pareja que dificulta la comunicación? A cada dificultad plantear una solución.
- ¿Qué hacer cuando se rompe la comunicación?
- ¿Qué se puede hacer en situaciones de crisis producidas por la enfermedad, la incompreensión, el desinterés...?

INDICADORES PARA MEJORAR LA COMUNICACIÓN:

- Dialogar mucho y con frecuencia sobre todas las cosas que interesen a los dos.
- Ser conscientes de lo que nos une y de lo que nos separa. Valorar el ser distintos como algo que complementa y enriquece la pareja.
- Buscar el lugar y momento adecuados para los distintos niveles de comunicación. Por ejemplo, no tratar temas muy importantes en momentos de tensión.
- Escuchar con atención y sin interrumpir al otro. La escucha activa, con pequeñas preguntas o comentarios, hacen ver al otro que le atendemos.
- No cambiar de tema hasta que la comunicación haya terminado.
- Tratar un solo asunto a la vez y no mezclar otros. Concentrarse sólo en el tema presente y olvidar en ese momento si existen otros.

- Ver las cosas desde los ojos del otro (actitud de empatía).
- Respetar la intimidad del otro, aquello que no desea comunicar o que no está preparado para escuchar.
- Hablar lo justo y necesario. El no hablar más de la cuenta favorece posteriores comunicaciones.
- No dejar problemas sin resolver o resentimientos ocultos.
- Respetar los sentimientos del otro.
- Estar dispuesto a la disculpa y la comprensión.
- Ser siempre sinceros, evitando herir al otro. Hablar con la verdad sabiendo cómo decirlo, porque por ser demasiado francos podemos herir verbalmente a los demás.
- Evitar los silencios prolongados que el otro no sabe cómo interpretar.
- Utilizar un lenguaje amable, procurar evitar expresiones o gestos que puedan ser interpretados de forma negativa.
- Culpar al otro de nuestras emociones o sentimientos, por eso debemos aprender a decir “yo” en lugar de “tú”. Por ejemplo decir “me siento... cuando tú haces o dices...” en vez de “tú me enfadas o me haces sentir mal cuando....”.
- Evitar frases como: “Nunca haces nada bien”, “Cuántas veces te lo tengo que decir”, “Tú tienes la culpa”, etc.
- Desterrar la ironía y el sarcasmo en la comunicación.
- Pedir, no exigir de modo imperativo. Una petición implica cualquier respuesta. Una exigencia reclama que la respuesta siempre sea afirmativa, y como se dice, “en la forma de pedir está el dar”.
- Evitar las afirmaciones dogmáticas que no dejan oportunidad al otro de opinar.
- Respetar la confidencialidad de lo que nos cuenta el otro, fomentando la confianza mutua.
- Aprender de las crisis y de los errores.

ACTITUDES FUNDAMENTALES PARA LA COMUNICACIÓN

Para que el diálogo de la pareja exista y sea auténtico, es importante que reúna estas características:

- Querer aprender a comunicarnos y comprendernos, estar dispuestos a trabajar para superar los obstáculos.
- Sinceridad: cuando se quiebra la verdad se quiebra la confianza y el diálogo pierde calidad. La sinceridad permite dejar abierta una puerta para el conocimiento mutuo.
- Confianza: Si dos personas hablan, dialogan, se comunican, es porque confían la una en la otra. Don falta la confianza, el diálogo se queda en el terreno de lo superficial y poco a poco va desapareciendo.
- Claridad: El diálogo tiene como fin poder comprenderse el uno al otro y para ello hay que ser transparentes en lo que queremos comunicar. Esta claridad no está reñida con la educación y con saber decir las cosas con respeto y con delicadeza a la otra persona. Ser claros no puede equivaler a ser bruscos al decir las cosas.
- Humildad: El diálogo nunca puede ser orgulloso o hiriente, sino paciente y generoso, primar la verdad, no la violencia o la intensidad de la voz.
- Serenidad: La paz interior nos hace salir de nosotros mismos y estar abiertos al otro dentro de un clima de tranquilidad, evitando los momentos de tensión, sabiendo esperar el momento adecuado y confiando en que las aguas vuelven a la calma.

- Paciencia: La paciencia parte de la humildad y de la serenidad, y permite no precipitarnos, excusar al otro, saber esperar a que termine de hablar.
- Prudencia: Decir las cosas con amabilidad y en el momento oportuno y preciso, sobre todo cuando el tema de diálogo puede ser conflictivo.

Estas cualidades no las poseemos en igual medida todas las personas. Son actitudes fundamentales que facilitan una buena comunicación y, a la vez, se pueden ir adquiriendo y desarrollando en el mismo proceso de la comunicación.

LOS NIVELES DE COMUNICACIÓN EN EL MATRIMONIO

LOS CINCO NIVELES DE COMUNICACIÓN

Se han distinguido cinco niveles de comunicación en los que podemos relacionarnos las personas. Imaginemos una persona encerrada en una prisión. Los cinco niveles de comunicación representan otros tantos grados de disponibilidad a salir fuera de sí mismo y comunicarse con los demás. Siguiendo con el ejemplo de la prisión, la misma oscuridad de una celda penitenciaria le impide al prisionero tener una visión clara de sí mismo y no está seguro del aspecto que puede tener a la luz del día. Pero, sobre todo, no está seguro de cómo lo recibirán. Así que se siente desgarrado – por una parte –, entre la necesidad de ese mundo y esa gente y – por otra –, el temor al riesgo de ser rechazado si decidiera poner fin a su aislamiento.

Es importante cuidar todos los niveles en los que se produce la comunicación.

Primer nivel: comunicación profunda

Toda amistad profunda y auténtica – en especial la unión de quienes forman un matrimonio –, debe basarse en la sinceridad y la comprensión mutua. En el matrimonio ha de darse una comunión emocional y personal que permita experimentar la empatía mutua: somos como dos instrumentos musicales que dan la misma nota. Dada nuestra condición humana, esa empatía deseada no puede ser una experiencia permanente.

Segundo nivel: mis sentimientos y emociones

En este nivel comunicamos nuestros sentimientos, nos presentamos tal como somos. Es importante conocernos a nosotros mismos. Muchas veces nuestras reacciones responden a mecanismos de defensa que utilizamos para protegernos. A veces un enfado esconde una tristeza que, a su vez, encubre un temor o una culpa; cuando somos capaces de ir eliminando capas, es más fácil llegar a los sentimientos de amor, comprensión y perdón.

Tenemos que reconocer las emociones, para poder aceptarlas y encauzarlas, para que ayuden a la comunicación y no sean fuente de conflicto.

La comunicación con el otro descubre aspectos de nosotros mismos desconocidos y nos ayuda a ir creciendo como personas.

A veces es bueno hablar de los sentimientos en el mismo momento que surgen pero en ocasiones no, sobre todo cuando se tiene mucha carga emocional. Se debe evitar hablar cuando alguno de los dos esté muy cansado, antes de irse a trabajar o inmediatamente después de regresar.

El agradecer, ver lo positivo, prescindir de hacer juicios... puede ayudarnos con nuestras emociones y su comunicación en la pareja. A medida que nuestro corazón se va limpiando de egoísmo, somos más capaces de comprender, disculpar... en definitiva, amar más al otro. Hemos sido amados para amar (*Sermón 174, 4*), recuerda san Agustín.

Tercer nivel: mis ideas y opiniones

En este nivel ya se comunica algo de la persona, aunque con mucha prudencia. Es importante respetar las ideas del otro y superar las diferencias. Constatar la diversidad – en cuanto a ideas, criterios, gustos – no puede significar distancia y, mucho menos, levantar un muro entre las personas. El ejercicio cotidiano de la libertad y de la confianza lleva, necesariamente, a descubrir la singularidad de cada persona. Lo contrario sería moverse en la ocultación o el fingimiento.

Cuarto nivel: hablar de otros

Somos espectadores de la vida de otras personas. Es un terreno movedizo que puede llevarnos a descubrir comportamientos ejemplares o a juzgar a los demás desde la frivolidad o la anécdota. El exhibicionismo del mundo íntimo de algunas personas en los medios de comunicación, favorece el desplazamiento de la atención hacia historias ajenas. Continúa siendo válida la sabia recomendación de san Agustín: "¿Dónde vas? Vuelve a tu corazón" (*Tratados sobre el Evangelio de San Juan 18,10*).

Quien en el ambiente familiar se entretiene en hurgar en la vida de los demás está invitando a la supresión de límites que lleva a invadir la intimidad de los demás. La publicidad de los sentimientos más hondos y la relación superficial con las personas, son indicadores de inmadurez o mecanismos compensatorios que roban la felicidad.

Quinto nivel: conversación “tópica”

Es la conversación convencional. Podemos incluir en este nivel el saludo, acercarse al otro con amabilidad, con una sonrisa, con delicadeza, con sentido del humor... Aprender a cuidar estos encuentros con el otro y a dar importancia a los pequeños detalles. Hay personas que crean a su alrededor un ambiente de acogida y disponibilidad; otras, por el contrario, levantan un cerco que provoca la separación.

DIÁLOGO COTIDIANO

Aunque no todos los días se dispone de tiempo y tranquilidad para dialogar sobre cuestiones profundas, hay que buscar un rato cada día para charlar sobre lo que hemos hecho y comentar los acontecimientos que nos hayan interesado, preocupado o alegrado. Si no se establece este diálogo cotidiano, difícilmente se producirá una conversación de mayor profundidad, ya que el desinterés por los asuntos cotidianos puede ir provocando un distanciamiento entre los dos. En definitiva, compartir a través del diálogo las pequeñas cosas de la vida – a primera vista carentes de significado –, nos hace estar más unidos y sentirnos cómplices del otro.

LA COMUNICACIÓN EXIGE TIEMPO, PALABRAS, GESTOS Y SILENCIOS

Los elementos de la comunicación son los siguientes: emisor, receptor, mensaje, código, canal y contexto. Si alguno de estos elementos falla, se produce una interferencia que dificultará la comunicación.

Las palabras son un instrumento de comunicación, pero hay una comunicación que no pasa por la palabra y que es muy importante – a veces más sutil y más profunda –, la “comunicación no verbal” o “analógica”, ya que el mensaje se transmite a través de símbolos. Una acción, un gesto, una mirada, un silencio, también son instrumentos de comunicación. Todo lo que compartimos en un mismo espacio con otra persona puede llegar a establecer una comunicación.

En sentido negativo, un silencio no explicable, un mal gesto o una mala acción, pueden transmitir un mensaje de enfado, de indiferencia o de preocupación que llega a la otra persona. A veces – sin ser plenamente conscientes de ello –, emitimos esta clase de mensajes.

La cara – se dice – es el espejo del alma. Cuando hablamos, si los gestos no van en consonancia con las palabras, el mensaje puede quedar distorsionado o puede no ser creíble, interfiriendo la comunicación. En cambio, existen gestos que dan sentido a las palabras, e incluso que pueden sustituirlas: una mirada de complicidad, un gesto de comprensión, un abrazo de amistad, una caricia, una sonrisa.

Gran parte de la comunicación se establece sin necesidad del diálogo. Al hablar de la sinceridad en el diálogo, la coherencia entre hechos, gestos, silencios y palabras es fundamental.

El interpretar correctamente los gestos del otro permite sintonizar con él y crear un lenguaje propio, que crea complicidad. Todo el tiempo en común puede llegar a ser comunicación. Pero en ocasiones existen interferencias en la comunicación y es necesario encontrar la ocasión y el tiempo para reconstruir el diálogo en más profundidad.

Este diálogo necesita un tiempo y un lugar, y puede ser programado. A veces, las obligaciones, la dificultad para conciliar la vida laboral y familiar, las distracciones (televisión, Internet...) y el ritmo de vida actual, impiden disponer de momentos para dialogar. En algunas parejas este diálogo surge sin necesidad de dedicar un tiempo específico para ello. No obstante, se puede caer en la rutina. Es conveniente estar atentos a los síntomas que pueden indicar la urgencia de reconstruir el diálogo: los silencios prolongados, la incompreensión, el cansancio, la indiferencia... Normalmente el piloto rojo de aviso se enciende en forma de crisis, discusión, irritabilidad... Es entonces el momento de reaccionar positivamente y a tiempo.

TEMAS FUNDAMENTALES A TRATAR

Para el diálogo conyugal no existe ningún temario ni ningún guión preestablecidos. Es la vida entera de la pareja con sus preocupaciones, proyectos y dificultades. Podemos, sin embargo, distinguir algunas áreas vitales que son especialmente importantes como objeto de diálogo entre los esposos.

- El trabajo: La vida profesional influye mucho en nosotros, pasamos muchas horas a la semana en el trabajo. Hay que compartir esa parcela de nuestra vida y hacer partícipe al otro de las preocupaciones, ilusiones, etc. que nos proporciona la actividad laboral. Algunos aspectos, quizá, pueden no ser compartidos por razones deontológicas o su carácter técnico. No obstante, es importante escuchar con paciencia otros aspectos, ya que el efecto espejo puede ser beneficioso para la

otra persona. El diálogo será más fácil cuando se comenta el lado humano de la actividad profesional.

- La relación sexual: Es uno de los aspectos o dimensiones de la vida conyugal que no pueden olvidarse porque la sexualidad es, fundamentalmente, comunicación. Aquí no caben secretos y ambos cónyuges deben saber qué es lo que siente el otro, qué es lo que le agrada o le disgusta. No se puede dar por supuesto nada y hace falta un diálogo franco y sin tabúes para establecer una relación sexual gratificante para los dos. La sexualidad humana es simbólica, dialogada, que manifiesta un grado profundo de comunicación y donación
- Los hijos: El diálogo sobre los hijos permitirá educar con los mismos criterios y valores, afrontar las dificultades que surjan con ellos, compartir responsabilidades, ayudarse a comprenderlos mejor, etc. Nos podemos equivocar muchas veces, pero la principal equivocación es ir cada uno por su cuenta, ya que esto crea desorientación y destruye la necesaria convergencia en la educación. El diálogo nos permite evaluar lo que hacemos y corregir - si fuera aconsejable - el rumbo de nuestras decisiones.
- El aspecto económico: La economía no lo es todo pero es importante y cada matrimonio tendrá un planteamiento económico para que la vida familiar se ajuste a las posibilidades reales de la familia. Nunca debe ser uno sólo el que lleve las riendas de la economía sin hacer partícipe al otro, ni debe desinteresarse ninguno de los dos por el tema. El dinero pertenece a los dos y ambos deben establecer los criterios de su empleo. Cuando hablamos del matrimonio como comunidad de bienes no pueden excluirse los bienes económicos, naturalmente. El no compartir los aspectos relacionados con la economía puede crear desconfianza y la desconfianza es una barrera importante para el diálogo.
- Las creencias y los valores: Éste es un tema que tampoco puede estar ausente en el diálogo del matrimonio. Hablar de valores y creencias es confesar las convicciones más hondas, descubrir el suelo de certezas donde hacemos pie. Tema importante, sobre todo, a la hora de la educación de los hijos y se quiere proporcionarles un equipaje moral para su vida. Las personas de las mismas creencias pueden ponerse fácilmente de acuerdo y el ejercicio de la educación servirá para profundizar en la fe. En el caso de creencias distintas o disparidad de credos, el diálogo tiene que ser el vehículo para llegar a concordar valores fundamentales que garanticen una formación integral.
 - ¿Dedicamos tiempo suficiente al diálogo en pareja?
 - ¿Cuándo nos escuchamos mejor y en qué momentos nos cuesta hacerlo o no nos escuchamos?
 - De las actitudes fundamentales descritas del diálogo, ¿cuáles creemos tener y cuáles nos faltan?
 - ¿Sobre qué temas giran preferentemente nuestras conversaciones?
 - ¿Qué temas que juzgamos importantes no salen nunca - o casi nunca - en nuestro diálogo como matrimonio? ¿Qué deberíamos hacer para que fueran motivo de conversación?

LOS LÍMITES DE LA COMUNICACIÓN

¿Dónde están los límites de la comunicación? La comunicación termina cuando invade el espacio del otro, cuando no se respeta su libertad. Todo lo expuesto anteriormente, no tiene que hacernos olvidar que cada persona tiene un recinto sagrado de intimidad, un espacio propio que nadie puede invadir. Se puede entrar respetuosamente si el otro nos abre la puerta. Cuando alguien nos permite el acceso a ese santuario donde cada uno guarda su riqueza espiritual, estamos ante una gran fuente de riqueza que nos ayuda a crecer en humanidad. Ningún otro ámbito más adecuado para realizar este intercambio de la propia interioridad que el matrimonio.

EL AMOR COMO APRENDIZAJE DE GRATUIDAD

EL AMOR PERMITE CONOCERNOS Y APROXIMARNOS AL CONOCIMIENTO DE LOS DEMÁS

¿Dónde se encuentra la raíz, la fuente de las incomprensiones e incomprensiones en la pareja? Vivimos en una época de soledad e incomunicación. Existe un contraste entre el desarrollo de los medios de comunicación y la incapacidad para comprenderse. La persona se siente sola, incomprensida, incapaz de mantener unas relaciones gratificantes. Esta incomunicación afecta también a la pareja humana, que debería ser el lugar por excelencia para la comunicación y el diálogo. Ser matrimonio equivale a suscribir un compromiso de diálogo que facilita a las dos personas comprenderse, liberarse, amarse.

El matrimonio también es un viaje. Es el tránsito del yo al otro que nos libera de nuestro egoísmo. Pero puede aparecer el deseo de detenerse, de convertir en meta lo que sólo es descanso en el camino, de no buscarse, de abandonar la seducción... Se renuncia a conocerse – pensando que ya nos conocemos –, a sorprendernos... ¿Cómo prevenir o buscar remedio a esta situación?:

- Con la interiorización. En nuestra época es difícil el silencio, pero para encontrar al otro antes tenemos que profundizar en nosotros mismos.
- Escuchando al otro. Es imposible un verdadero diálogo si no se da antes una escucha del otro y de sus razones. La escucha auténtica sólo es posible saliendo de nuestras concepciones, de nuestros esquemas, ya que el otro siempre es diferente. No existen personas clónicas. Pretender conocer a los demás a través de nuestras ideas es desfigurarlos, vestirlos con nuestras ideas. No es el yo quien conoce, sino el otro quien puede darse a conocer. Y puede darse a conocer si en nosotros se da la disponibilidad y la actitud de escucha.

EL AMOR NUEVO DE CADA DÍA

Como pareja se ha de redescubrir el amor cotidiano como algo nuevo, como algo que se renueva cada día. El objetivo es conocer más para amarse más y conocerse mejor para amarse mejor. Este redescubrimiento del amor se basa en estas cuatro afirmaciones:

- El amor conyugal es un proceso dinámico, un edificio que nunca se acaba de construir, una obra de arte inconclusa.
- En el matrimonio se suceden los días, las situaciones y los acontecimientos que invitan a repetir el “sí” primero.

- Las personas no somos objetos. Cada miembro de la pareja tiene que esforzarse por mirar al otro como alguien a quien no se ha terminado de conocer, mirarlo desde esa novedad que se va descubriendo en la propia persona y en la del otro.
- El amor de la pareja se realiza en la unidad, no en la uniformidad. Es decir, podemos intentar vivir un proyecto común, pero cada uno lo va a vivir a su estilo, desde su propia forma de ser. El hombre y la mujer son dos seres complementarios desde la diversidad complementaria.

SÓLO SE CONOCE DESDE EL AMOR, PORQUE LA GRATUIDAD ABRE LAS PUERTAS DE ACCESO AL MUNDO INTERPERSONAL

Dios es Amor y el amor nos viene de él. Gratis nos lo ofrece para que gratis lo demos a los demás. El amor es un sexto sentido que nos permite ver lo que no es apreciable desde cualquier otra forma de mirar. Permite conocer al otro en su verdadera dimensión, sin prejuicios ni egoísmos. ¿Hay algo más fuerte y más fiel que el amor? Por consiguiente, buscad y perseverad en el amor” (*Sermón 350, 2-3*), recomienda san Agustín.

El amor nos permite abrir el corazón al otro, interesarnos por él y permitir que nos conozca. Es la base de la relación interpersonal.

Igualmente, el agradecimiento surge desde una actitud humilde, no arrogante, del que reconoce sus limitaciones y se alegra por las cosas buenas que el otro le ofrece, del que es capaz de admirarse ante el misterio del otro. La admiración nace cuando se es consciente de que el otro es un enigma al que puedo acercarme pero sin llegar a poseerlo. Tendemos a querer poseer al otro y controlarlo. Para controlarlo lo etiquetamos, lo esquematizamos, lo encuadramos. Pero entonces ya no conocemos al otro: conocemos nuestra imagen del otro. No es una fotografía sino el dibujo que nosotros hacemos con trazos, a veces, equivocados. En ese momento ya no estamos abiertos a la realidad de la persona viva y libre que es el otro; tan sólo hablamos con nosotros mismos.

Todo lo que significa el otro para nosotros es un motivo para la gratitud. Debiéramos repetir más la palabra *gracias* que dignifica a quien la pronuncia. Sentimos gratitud, pero pocas veces la expresamos a los demás.

¿QUÉ LUGAR OCUPA DIOS EN NUESTRA COMUNICACIÓN?

Dios siempre está en medio del matrimonio, aunque no siempre nos demos cuenta de ello. La presencia de Dios hace que el matrimonio cristiano sea cosa de tres. El creyente vive la proximidad de Dios. Una compañía amable, salvadora.

Por medio de la oración nos comunicamos con él. Orar es abrir nuestro corazón a Dios y descubrir lo que quiere de nosotros – sus planes sobre cada uno, sobre nuestro matrimonio, sobre nuestra familia –, para dejarnos transformar por él. En Jesús encontramos un auténtico modelo de oración. En su oración, podemos descubrir dos momentos:

- Uno primero en el que se vacía, y se sitúa frente al Padre contándole cómo está, cómo se siente.
- Un segundo momento en el que escucha, aprende y conoce lo que el Padre quiere de él.

La oración conyugal es el argumento de otro tema. Aquí sólo queremos subrayar que es fuerza y remedio de los egoísmos y las incomprensiones en el matrimonio. Tiene valor terapéutico porque cicatriza las heridas y enseña a los esposos a comprenderse y perdonarse. Por eso debe ser algo cotidiano y normal. Cada pareja verá cual es la forma que más le ayuda. Todas son válidas. A veces, será recitar juntos alguna de las oraciones comunes, la oración apoyada en un texto del evangelio, y, otras veces, surgirá la oración espontánea que brota de la vida.

También la relación personal de cada uno con Dios puede enriquecer y ser fuente de esa comunicación entre la pareja.

- ¿Rezamos juntos?
- ¿Compartimos nuestra experiencia religiosa?
- ¿Qué lugar ocupa Dios en nuestro matrimonio?

Para comentar en pareja y en grupo:

“El amor es sufrido, es dulce y bienhechor; no tiene envidia, no es jactancioso, no se hincha; no es descortés, no busca lo suyo, no se irrita, no piensa mal; no se alegra de la injusticia, se complace en la verdad; todo lo excusa, todo lo cree, todo lo espera, todo lo tolera” (1ª Cor 13, 4-7).

“Os doy un mandamiento nuevo: que os améis unos a otros; igual que yo os he amado, amaos también vosotros. En esto conocerán que sois discípulos míos; en que os amáis unos a otros” (Jn 13, 34-35)