

La comunicación y la incomunicación en el matrimonio

Jairo y Claudia Duque
(En: Familia y Sociedad - N.94)

¿Es posible lograr la verdadera unidad de la pareja dentro del matrimonio?

Esta es una pregunta que nos hacemos con mucha frecuencia quienes llevamos trabajando desde hace algún tiempo en pastoral familiar o quienes se han especializado en asuntos de familia.

Y creemos que no es tan difícil la respuesta para quienes creemos firmemente en el matrimonio y luchamos por favorecerlo del ataque inclemente que sufre por parte de quienes convierten en ídolos el poder, la riqueza y el sexo como fundamento único de la existencia humana; como los medios masivos de comunicación que contribuyen con sus mensajes a propagar el divorcio, la infidelidad conyugal, el aborto o la no concepción, la aceptación del amor libre, la promiscuidad y por supuesto las relaciones prematrimoniales.

Mucha gente se extraña hoy ante una pareja que se siente feliz y realizada a través de su vida matrimonial pero más extrañada aún, se manifiestan si la pareja lleva muchos años de matrimonio.

En cambio, no les parece raro encontrarse con parejas de seis meses o un año de casados, en vías de separación. Lo juzgan como algo natural por la frecuencia con la que ocurre; ni siquiera se cuestionan en qué es lo que está sucediendo.

Pero quienes estamos interesados verdaderamente por encontrar soluciones a este problema (que afecta directamente las entrañas de la misma sociedad y contribuye cada día a su mas grande deterioro), estamos tratando de ahondar en las causas de las separaciones tan tempranas hoy en día.

Además de todas las influencias externas de que hablábamos al principio, también hemos encontrado que la falta de COMUNICACIÓN está incidiendo con mucha fuerza.

La comunicación es el fundamento de toda la vida social. Si ésta se suprime en un grupo, éste como tal dejará de existir. Con mayor razón dentro de la relación conyugal. Si los esposos no se comunican, forzosamente deja de haber relación.

La fantasía del noviazgo

Surge entonces la pregunta: qué pasó con los jóvenes esposos que tanto se amaban cuando eran novios?.

Si bien es cierto que durante la época de noviazgo se dieron en parte las condiciones para que la pareja se enamorara, al llegar al matrimonio, una vez " conquistados" se descuidaron elementos que un día permitieron que se fijaran el uno en el otro.

El noviazgo es una época de intenso romance que indudablemente favorece la comunicación tanto verbal como no verbal.

Los enamorados se manifiestan continuamente que se aman. Comparten sueños, esperanzas, ilusiones, se ponen metas y porqué no decirlo comparten también preocupaciones, tristezas y frustraciones. Se saben interpretar los silencios y caras largas, que con una flor o un

chocolate, surge nuevamente la mas alegre de las miradas; porque el corazón enamorado busca la felicidad del ser que ama.

Recientemente en un curso de preparación para el matrimonio se le preguntaba a una pareja de novios: " han hablado de sus diferencias , de sus gustos, de sus cualidades y sus defectos ?" " Todo nos lo hemos dicho" fue la respuesta . "Y qué cualidad te atrae más de tu novia? , preguntaban al muchacho y la respuesta fue : "TODO".

Y al preguntársele por el defecto que mas le disgustaba, su respuesta fue: " NINGUNO".

Este tipo de respuestas nos hizo profundizar un poco más para indagar qué sucedía al llegar al matrimonio.

Este lenguaje absoluto de los enamorados es síntoma claro de la falta de objetividad que hay en el romance. Con razón se dice que "el amor es ciego pero los vecinos no."

Y esta falta de objetividad que crea falsas expectativas en los enamorados, es la que causa al llegar al matrimonio, las crisis mas grandes en la comunicación. Porque al llegar al matrimonio, se dan cuenta que la realidad es otra. Ni uno ni otro son tan virtuosos como para decir " Todo me gusta de él o de ella " o "Nada me molesta" .

Cuando empiezan a faltar el botón en la camisa, o la llegada tarde, o los malos genios, o la ropa tirada, o la crema dental destapada, para añadir a la lista las angustias por el pago del arriendo o la deuda y la plata no alcanza, o la pelea porque hoy no quiero visitar a tu familia, o me molestan tu grupito de amigos etc....

Todo esto contribuye a que la comunicación empiece a descender de nivel. Empiezan a fastidiarse por todo. El lenguaje absoluto que se utilizó durante el romance surge nuevamente pero invertido. Si se le pregunta a un esposo desilusionado de su matrimonio : "Que te gusta mas de tu esposa? " . Casi con seguridad la respuesta será "NADA". Y que te molesta? Responderá "TODO".

En una oportunidad el consejero matrimonial le preguntaba a un joven que se estaba separando de su esposa" qué fue lo que te enamoró de fulanita? Respondió: "Su alegría , su orden y su franqueza" . Y por qué te vas a separar? "por su alegría , su orden y su franqueza ", fueron las respuestas.

La incomunicación y sus efectos

¿En donde entonces se rompió el hilo que los mantenía unidos?

En la deficiente comunicación que practican. Cuando no se le reconoce al otro sus propios valores y no buscar los momentos oportunos para decirse las cosas; y en lugar de una comunicación respetuosa, abierta y transparente, se presentan las agresiones de doble vía, se acaba la paz del hogar y también la comunicación que quedaba. Entonces las relaciones familiares se deterioran al no saber decirse las cosas con amor y comprensión, al no saber el uno interpretar lo que el otro le quiere decir, al tratar de cambiar al otro a como dé lugar para hacer realidad las expectativas que llevaban al matrimonio, al asumir actitudes defensivas cuando se sienten atacados en su intimidad, al no sentirse aceptados por ser como son, y al no sentir el estímulo para asumir verdaderamente y con plena libertad la mejora personal. Surgen a veces reconciliaciones poco duraderas porque vuelven a caer en los mismos errores. Aparece la crítica sistemática y el lenguaje absoluto: "Tú NUNCA me ayudas,

Tú SIEMPRE dejas la ropa tirada, Tú TODO me lo contradices". Y a esto se añade que ha desaparecido del lenguaje de los gestos el detalle amoroso, la caricia tierna., el susurro al oído para decirle al otro "te quiero y me haces falta".

Esto por lo general, cuando no conduce a una crisis total o a un rompimiento definitivo, puede acomodarlos en una falsa tolerancia nada saludable para la relación. Y decimos, nada saludable, porque lleva a que cada uno viva su vida en forma independiente, alejándose de la verdadera realidad de lo que es el matrimonio.

Cierran el uno al otro su corazón de tal manera que ni siquiera sacan unos minutos de su valioso tiempo para hablar de los dos. De sus inquietudes, de sus temores, de lo que cada uno lleva dentro de sí, ni siquiera de sus esperanzas e ilusiones. De todo lo que está afectando positiva o negativamente la relación de los dos.

La comunicación es un arte

La comunicación antes que todo es una actitud de apertura al otro, que implica disponibilidad generosa para compartir, es decir para dar y recibir.

Sin embargo, la comunicación no es fácil; es un arte que se debe practicar continuamente para desarrollarlo en toda su plenitud y para sacar el mejor provecho de él; así como el deportista debe entrenar continuamente para mantenerse en forma, o el pianista debe practicar por horas para mantener las manos ágiles en el manejo del teclado, así también nosotros como seres humanos necesitamos practicar al máximo y mejorar cada día la calidad de nuestra comunicación.

Y hablamos de calidad cuando nos referimos a que estamos llamados a compartir con la persona que amamos no solamente las cosas que hacemos durante el día y lo que hemos aprendido, sino ir más al fondo de nosotros mismos.

En días pasados conversando con unos esposos de 37 años de casados, unidos, felices y realizados con su matrimonio les preguntamos qué consideraban ellos que les había ayudado a mantenerse unidos y aún enamorados y respondieron: "Desde que nos casamos todos los días procuramos sacar un tiempo par los dos. Nos sentamos por unos minutos el uno frente al otro y abrimos nuestro corazón. Compartimos no sólo los pormenores del día, sino también nuestras angustias, temores, sueños, ideas, pensamientos e ilusiones; y hemos aprendido a conocernos y a aceptarnos.

Más aún, hemos aprendido a escucharnos y nos sentimos personas valiosas porque lo que decimos es siempre importante para el otro, aunque sea la cosa más tonta; hasta cuando callamos."

Esto nos ayudó a comprender que verdaderamente el que ama sabe escuchar, inclusive el silencio. Porque éste también forma parte de la comunicación . Como cuando el marido regresa del trabajo agobiado por múltiples problemas y no tiene deseos de hablar. Una esposa comprensiva capta su silencio, comparte su preocupación y, por supuesto, que sabe esperar el momento oportuno para oír de él todo lo que está sucediendo. Y para esto sólo se necesita que haya un interés sincero, un poco de atención, la sensibilidad de escuchar, y el ánimo de comprender y el compartir sincero. Un oído abierto es el único signo fidedigno de un corazón abierto. Y escuchar es el 90% de una buena comunicación porque todos necesitamos desesperadamente que se nos escuche.

Así es como nos sentimos valiosos e importantes. Porque qué sería de nosotros si hablamos y hablamos y nadie se interesa por lo que decimos ? .

Conclusión

La comunicación es el lazo de unión entre las personas, con mayor razón entre marido y mujer, porque disuelve las barreras, favorece la comprensión recíproca, facilita la solución de los conflictos e inclusive contribuye a prevenirlos; posibilita la cooperación para el logro del bien de los dos y hace que la convivencia no sólo sea tolerable sino agradable y no sólo agradable sino también fructífera y enriquecedora.

Se puede entonces lograr la unidad en el matrimonio siempre y cuando exista una buena comunicación entre los cónyuges.

La comunicación no consiste simplemente en decir o en oír algo. La palabra comunicación en su sentido más profundo significa "comunió n " ; compartir ideas, sentimientos, etc. en un clima de reciprocidad. La comunicación es la acción de compartir; de dar a otro una parte de lo que tenemos. Y dentro del matrimonio es dar lo mejor que poseemos: !nosotros mismos!, y recibir en nuestro corazón a esa persona maravillosa con la cual un día decidimos en plena libertad unir nuestras vidas para siempre.

Sea pues éste el momento para hacer un llamado a todos los matrimonios de hoy, y también quienes están en plan de casarse: Aprendan a comunicarse, tomen cursos si es necesario, pero den a su relación la importancia que merece. La incomunicación mata el amor. La comunicación no sólo es urgente y necesaria. Es VITAL porque mantiene vivo el amor de los esposos.

CENTRO DE PASTORAL FAMILIAR PARA AMERICA LATINA
Avenida 28 N.37-21 BOGOTÁ D.C.
C O L O M B I A
TELÉFONO 57-1-368.3311 - TELEFAX 57-1-368.0540