

La comunicación en el matrimonio

Por Jorge A. Oriza Vargas © 140-2012

A juzgar por las estadísticas y la problemática que viven las familias contemporáneas, pareciera que la vida en pareja fuese la relación interpersonal más compleja de las relaciones humanas; por supuesto, esto no implica en ningún momento, que el matrimonio no sea factible en la actualidad. Desde nuestro punto de vista, la complejidad de la vida en pareja, se deriva de la limitada preparación o capacitación que reciben los jóvenes o las personas que unen sus vidas, para llevar su relación matrimonial al largo plazo, basados por ejemplo, en el desarrollo de competencias como lo es la inteligencia emocional¹ o la comunicación interpersonal. Por lo anterior, aportamos en estos artículos algunos temas de reflexión que les podrán ayudar a las parejas a generar sus propias estrategias de mejoramiento, para llevar su relación como decía, al largo plazo. Por lo pronto, en este artículo nos enfocaremos a reflexionar porqué la buena comunicación y el diálogo, son elementos estructurales de una relación matrimonial exitosa.

La comunicación en el matrimonio, como en la mayoría de las relaciones humanas, es la base sobre la que descansan la gran mayoría de las interacciones cotidianas; pero también, de la buena comunicación depende el logro de metas, la coordinación cotidiana para la administración del hogar, la solución de los problemas, la solidez y vigencia del amor de la pareja, las relaciones íntimas, etc. Por eso, si la comunicación es de calidad, todos estos aspectos de interacciones cotidianas, se resolverán de la mejor manera y por el contrario, cuando la comunicación es de mala calidad, se generan muy diversos problemas y conflictos de los cuáles las estadísticas de fracasos matrimoniales dicen mucho.

La buena comunicación se sustenta en conductas emocionalmente inteligentes, y permite la posibilidad del diálogo². En cápsulas anteriores hemos insistido en los atributos de la buena comunicación; veamos ahora algunos indicadores sobre la mala comunicación -a fin de que cada quién diagnostique sus debilidades y la brecha de crecimiento en esta materia- la cual, decíamos, es factor causal de la mayoría de problemas cotidianos en las relaciones de pareja.

- a) Falta de tiempo. Las diversas ocupaciones y la complejidad de la vida moderna, limita la posibilidad de pasar juntos suficiente tiempo. Se deberá poner cuidado en administrar y priorizar el poco tiempo disponible.
- b) La notoria dependencia en las familias modernas, de los medios y tecnologías de información y comunicación (t.v., internet, redes sociales, equipos

¹ Oriza Vargas Jorge, *La Inteligencia Emocional en el Matrimonio*, Editorial Trillas, México, Segunda Edición, 2010.

² Ver cápsulas ADEF 15, 16, 17, 57, 66, 73, 77 y 87, sobre temas de comunicación; también el capítulo 6, pág. 87, de nuestro libro, op.cit.

portátiles para estar “comunicado permanentemente” y jugar; sobre todo, el uso de esas tecnologías solo para recreación). Es fácil ver que el tiempo que se dedica a estos “medios” y no “fines”, demerita la calidad de la comunicación humana. Es conveniente reflexionar sobre la verdadera utilidad de algunos de estos recursos, y sobre todo, buscar que no limiten las relaciones humanas de calidad en el hogar.

- c) Por lo comentado en el inciso anterior, se pierde la posibilidad de tener relaciones interpersonales de calidad, que posibiliten el proceso de comunicación verbal y no verbal, cara a cara³; las emociones y sobre todo los sentimientos positivos, como la comprensión y el mismo amor, se comunican con la conducta y las actitudes, más que con las palabras.
- d) La complejidad de la vida moderna induce diversos problemas; las personas llegan al hogar estresados, con una tendencia importante a la agresividad; por eso, es fácil que los pocos tiempos y espacios para la comunicación de la pareja, se utilizan para la generación de mensajes cortos, cargados de estrés y otras emociones negativas, y difícilmente para compartir emociones y sentimientos positivos.
- e) Así, la poca comunicación en el hogar, se basa en la transmisión de emociones negativas, cargadas de enojo, estrés, angustia, ansiedad, etc. las que se traducen en mensajes cortos, sin profundizar; y con frecuencia cargados de ironía, sarcasmo o agresividad⁴. Es lógico que estos problemas de comunicación, son determinantes y con frecuencia responsables, de la gran mayoría de problemas y conflictos que enfrentan las parejas hoy en día.

Como podemos ver, es importante que las parejas que comparten sus vidas, reflexionen en estos temas, para mejorar su relación interpersonal; aprender a comunicarse bien, aprender a dialogar, es para nosotros uno de los pilares fundamentales para el éxito de la vida matrimonial, y usted, ¿qué opina?

Jaov'

Cualquier comentario u opinión, se agradece de antemano y se puede recibir en mi mail: iem@iema-oriza.com
NOTA: Este artículo puede ser compartido, con cualquier persona interesada en el tema, siempre y cuando se mencione la referencia de su autor, y no sea para fines de lucro. El autor se reserva todos los derechos sobre sus artículos, conforme a las leyes vigentes. Todas las Cápsulas de ADEF, tienen registro de derechos de autor vigente.

³ Ver cápsula ADEF 66, sobre este tema.

⁴ Ibid Cáp. ADEF 87