

La comunicación en la relación de pareja (primera parte)

Por Jorge A. Oriza Vargas © 243-2014

Hemos escrito diversos artículos sobre la importancia de la comunicación en las relaciones humanas; la hemos tratado como un conjunto de habilidades¹, o la hemos descrito como una competencia², porque además de las habilidades que demanda desarrollar, es dependiente de diversas actitudes en las que la inteligencia emocional es indispensable.

Hoy quiero subrayar la indiscutible importancia que tiene la buena comunicación en las relaciones de pareja, en las relaciones de los esposos. Una cantidad importante de problemas, y sobre todo de los conflictos que acaban con la relación de la pareja, y que alimentan año con año, las cifras de divorcios y de violencia intrafamiliar, tienen su origen precisamente en una mala comunicación, en una comunicación deficiente o en la ausencia de comunicación; no se diga en la ausencia de diálogo, como manifestación superior de la buena comunicación.

Si queremos iniciar con la suficiente argumentación nuestro tema de hoy, permítame sugerirle la lectura de las cápsulas ADEF 15 y 16, en las que hemos escrito los elementos básicos para comprender de manera general, el proceso de comunicación interpersonal. Vamos a mencionar a continuación algunos de los aspectos fundamentales que determinan la calidad de la comunicación en la relación de pareja, y que por supuesto, cuando no se considera esto, se tienen verdaderos problemas de comunicación, que ponen en riesgo el equilibrio de la relación.

1. Es fundamental, **valorar** de manera importante, el papel que juega la comunicación en la relación de pareja. Para ello, es indispensable tener el conocimiento básico del proceso y de factores como su "*permanencia*"; es decir, ser conscientes de los factores de los que consta el proceso y de su efectividad, así como del hecho de que no podemos dejar de comunicarnos. Todo nuestro comportamiento, incluyendo nuestros silencios, está enviando diversos mensajes; más, porque los estados emotivos se expresan de manera no verbal, con expresiones, con actitudes, con el tono de la voz³, etc.
2. Ser consciente de lo anterior es importante; como lo es el ser consciente de que la comunicación puede verse también, como *un acto de voluntad*, que permite cuando ésta se tiene, actitudes favorables; la voluntad se manifiesta en el "querer comunicarnos", en la apertura para comunicarnos, y su ausencia, el "no quererlo" implica un sinnúmero de actitudes negativas y barreras a la buena comunicación, que

¹ Cápsula ADEF 77

² Cápsula ADEF 186

³ Sugiero leer capsula ADEF 66, *Comunicación Kinésica e Inteligencia Emocional*.

como decíamos, son situaciones que están en el origen de los principales problemas de comunicación en las parejas.

3. En un artículo anterior⁴ veíamos que el amor, como sentimiento fundamental del vínculo en la relación de pareja, se comunica; es decir, no son las palabras, sino las actitudes, las que demuestran a la otra persona la autenticidad y la vigencia, la coherencia de su amor. Los valores del amor conyugal⁵, se muestran en actitudes congruentes: responsabilidad, servicio, confianza, respeto, comprensión, que por supuesto están comunicando la autenticidad y la vigencia del amor. Diversas actitudes cariñosas, las caricias, la ternura sin palabras, están comunicando amor, como lo comunica la intimidad y los momentos de estar solos, de disfrutarse como pareja.
4. Por supuesto, la inteligencia emocional es un factor determinante de la buena o, en su ausencia, de la mala comunicación⁶ en las relaciones de pareja. Desde la influencia que tienen los estados de ánimo negativos, cotidianos, como el estrés, o la ansiedad, en la efectividad de las comunicaciones entre los esposos, hasta el efecto nocivo de sus ruidos emocionales, por emociones guardadas, como los rencores, por ejemplo; o de los estados emocionales extremos, que al perder el control cualquiera de los dos, llevan a comunicar muy diversos mensajes negativos, generadores de conflictos posteriores. Por eso, si en la pareja no hay inteligencia emocional, *no sabrán callar* cuando esto es indispensable, cuando están afectados por enojos o emociones descontroladas. Como se ve, es indispensable hacer conciencia de estos elementos relacionados con nuestra emotividad, y cómo esta interfiere en la comunicación.
5. Finalmente, ser conscientes de muchos ruidos y barreras que en la actualidad son comunes; por ejemplo, el uso de aparatos celulares y todas sus facilidades, que convierten con frecuencia los momentos que dispone la pareja para comunicarse verbalmente, cara a cara, en momentos de absoluto silencio, en donde se observan dos islas, que se comunican mediante el equipo con otras personas, o que el uso del equipo para otros aspectos de esparcimiento, se ha vuelto "adictivo" y parece ser más importante que la comunicación con la pareja. En la actualidad, este parece ser un factor muy importante que está generando múltiples conflictos, y que afecta de manera importante la comunicación en las relaciones de pareja y por supuesto, en la familia.

Así que los invito a reflexionar sobre estos temas, para no dejar que se deteriore la calidad de su comunicación interpersonal, sobre todo con su pareja y con sus

⁴ Tema tratado en la cápsula ADEF 206: *El amor se comunica*.

⁵ En la cápsula ADEF 32, escribimos sobre los *Valores del Amor Conyugal*. Es también un capítulo específico de nuestro libro: *La inteligencia emocional en el matrimonio*, Editorial Trillas, 2ª edición, México, 2010.

⁶ Ver por ejemplo, Comunicación efectiva e inteligencia emocional en la cápsula ADEF 177



Asesoría en Desarrollo
Empresarial y Familiar

familiares. En el próximo artículo, continuaremos escribiendo sobre este importante tema, abundando en los atributos de la buena comunicación que lleva al necesario diálogo en las relaciones de pareja y familiares. Me gustaría escuchar sus puntos de vista.

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.