

La comunicación en la relación de pareja (segunda parte)

Por Jorge A. Oriza Vargas © 244-2014

En el artículo anterior, mencionamos los aspectos que consideramos fundamentales para la *buen comunicación* en las relaciones de pareja. Y subrayamos "buena" porque la comunicación puede ser -de manera en ocasiones involuntaria- mala; y a veces, muy mala. Y esto como decíamos, se debe a que la comunicación es permanente¹, pues todo nuestro comportamiento está generando continuamente diversos mensajes; incluyendo los silencios, nuestros gestos y expresiones, o las actitudes, buenas o malas. Reitero, todo puede estar comunicando diversos mensajes, muchos de los cuales como mencioné, representan una mala comunicación y afectan la relación de pareja.

Entonces, para que la comunicación cumpla sus propósitos, como recurso natural que apoya y coadyuva al logro de los objetivos de la vida en pareja, y en su caso, del matrimonio y la familia, debe ser una buena comunicación, es decir, debe ser efectiva², y debe llevar al verdadero diálogo³.

El diálogo es esencialmente, un proceso de comunicación efectiva entre dos personas; es comunicación trascendente, de ideas, de asuntos importantes e información, que fluyen de manera respetuosa en ambos sentidos, porque ambos asumen alternada y respetuosamente los papeles de transmisores y de receptores, buscando que predomine la razón y la verdad, y lo que en la actualidad se menciona como ganar-ganar. Porque la realidad es que en el diálogo nadie gana o pierde, los dos asumen compromisos y se buscan los consensos.

El diálogo no implica discutir, tampoco convencer; implica llegar juntos a acuerdos y coincidencias que les ayuden resolver problemas; a salir o a evitar, conflictos; también, por ejemplo, a hacer planes juntos, a analizar conjuntamente cómo administrar sus recursos de manera equitativa y consensuada; a establecer reglas de convivencia de manera conjunta, que favorezcan la solución de las dificultades cotidianas. Dialogar en la vida en pareja, sirve para esas y muchas otras situaciones. Por eso, es importante saber dialogar. Aquí algunas recomendaciones para dialogar y obtener buenos resultados de sus diálogos.

1. Decíamos que el diálogo es antes que todo, una buena comunicación; una comunicación efectiva entre dos personas. Ambos deben ser buenos transmisores (objetivos, claros, redundantes en ocasiones, respetuosos en el uso del lenguaje, etc.), y también buenos receptores (dejar de hacer lo que se estaba haciendo, poner atención, mirar de frente, no interrumpir, escuchar para comprender y no para

¹ Sugiero leer capsula ADEF 66, *Comunicación Kinésica en Inteligencia Emocional*.

² Ver por ejemplo, Comunicación efectiva e inteligencia emocional en la cápsula ADEF 177

³ Ver cápsula ADEF 17, diálogo e inteligencia emocional.

- responder, etc.); asumir actitudes y tener las aptitudes (dependiendo del tema) para dialogar con apertura, con deseo de comprender, y con conocimiento del tema, con claridad y objetividad.
2. El factor importante del que sabe dialogar, es que sabe escuchar. Decíamos, escucha con atención, mirando a su interlocutor, no lo interrumpe, trata de comprenderlo; pero además, en el diálogo se requiere saber escuchar empáticamente y activamente. Empáticamente, porque en la mayoría de los mensajes que se intercambian en el diálogo, están implícitos emociones y sentimientos; percibirlos, y sintonizarnos con empatía, permite llevar las actitudes a la coherencia con uno de los valores más importantes del amor, que es la comprensión, porque dialogar implica comprender las emociones y los sentimientos de la otra parte. Y decíamos, escuchar también activamente, porque para comprender, necesitamos darle todo el tiempo a la otra parte para que nos comente y envíe los mensajes que necesita compartirnos. Redundar, parafrasear, darle espacios en silencio, favorece que nos comunique con mayor claridad y objetividad su o sus mensaje (s), es escucharlo(a) activamente.
 3. Por eso para dialogar se requiere madurez, y como insistimos, inteligencia emocional⁴. Controlar y dominar nuestros propios sentimientos, para poder escuchar y comprender los de nuestra pareja. Además, para decidir, con nuestra propia voluntad, acercarnos a dialogar, no obstante que esto en ocasiones demande nuestro esfuerzo, en tiempo, en comprensión, en prudencia, en voluntad para lograr acuerdos y consensos de mutuo beneficio. Por eso dialogar parte de la voluntad para hacerlo, y de la voluntad para asumir los compromisos derivados del diálogo.
 4. Finalmente es importante hacer conciencia de los múltiples factores que limitan e incluso impiden la buena comunicación y el diálogo; menciono algunos de los que podríamos considerar "enemigos" del diálogo. A) Falta de voluntad y actitudes negativas, como la falta de interés o la apatía de cualquiera de los dos; el egoísmo, el desapego a la razón o a la verdad, por ejemplo; la necedad, que surge entre otras razones, cuando no se tiene madurez y sólo se piensa en "mi beneficio" B) Incoherencia de cualquiera de los dos con los valores fundamentales de su amor⁵. C) La indiscreción, los chismes, la mentira, y otras conductas negativas que se han vuelto comunes en nuestra época⁶. D) Finalmente, los medios modernos de comunicación, que se vuelven en verdaderas barreras para la comunicación de los que viven cerca, aunque muy útiles

⁴ Les recomiendo realizar juntos el ejercicio de comunicación e inteligencia emocional que se incluye en mi libro: *La Inteligencia Emocional en el Matrimonio*, Editorial Trillas, 2ª edición, 2010, Apéndice 1, pág. 141.

⁵ Recordar los valores que hacen perceptible el verdadero amor conyugal: *Respeto, confianza, humildad, verdad, lealtad, servicio, responsabilidad y el perdón*. Op. cit. P.69

⁶ Recomiendo leer sobre este tema en mi nuevo libro: *Relaciones Humanas*, Editorial Trillas, México, 2014; capítulo 9 página 88 y siguientes.

para quienes se encuentran lejos. Estar pegados a la computadora, a *internet* o al "*celular*" cuando estamos con nuestra pareja, genera tremendas barreras para la buena comunicación y no se diga, para poder dialogar. Estas adicciones contemporáneas, y cualquiera otra adicción, son verdaderos obstáculos y barreras para poder dialogar, y como hemos señalado, el diálogo es un elemento importante para conservar el equilibrio de la relación de pareja.

Los invito a reflexionar sobre este tema, y a ***dialogar*** con su pareja, sobre las cosas importantes para su relación; ojalá y se den el tiempo... Hasta la próxima.

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.**