



## Dinámica de Cómo lograr una BUENA COMUNICACIÓN

por **ROLANDO LIENDO**

La comunicación es la base de la relación; si no hay comunicación no hay relación. Tener una buena comunicación es un proceso que requiere práctica.

A continuación les brindaremos 5 recomendaciones para mejorar su comunicación. Lo haremos a través de diálogos comparativos; como un mismo hecho, puede generar dos diálogos diferentes.

La recomendación Nro. 1 es saber escuchar. Saber escuchar es la primera obligación del Matrimonio. Veamos un ejemplo:

### CÓMO ES USUALMENTE

**ELLA:** ¿Por qué cuando vamos a una reunión de tu familia, no eres el mismo? ¿No me conoces, verdad? Eres bien divertido; paras con todos y yo en una esquina hongoeándome.

**EL:** Ya vas a empezar con lo mismo. Seguro te molesta que la pase bien con mi familia; como si yo tuviera la culpa que tu familia se reúna sólo cada 5 navidades; además, claro si el año es múltiplo de 7.

**ELLA:** Yo a tus reuniones familiares no vengo más. A veces eres tan desconsiderado y desatento que busco y busco y no encuentro una sola razón que justifique el haberme casado contigo.

**EL:** Pobrecita! Si no te gusta mi familia no vengas; nos ahorras un plato de comida.

### REFLEXIÓN:

La esencia de la comunicación es saber escuchar; para ello, hay que estar muy atento para determinar en realidad lo que quiere la otra persona. Los gritos, las acusaciones, las respuestas inmediatas con la misma violencia que la queja, sólo enturbian la comunicación.

Para entender mejor, es necesario validar. Para ello es necesario preguntar y re-preguntar hasta que se conozca totalmente y quede claro, qué es lo que pretende cada uno. Veamos cómo podría ser esta conversación:

### CÓMO PODRÍA SER:

**ELLA:** Mi amor, está noche en la reunión con tu familia me he sentido bastante sola; durante toda la noche me sacaste a bailar una sola vez. Me gustaría que para la próxima reunión pudiéramos estar más cerca.

**EL:** Cariño, lamento que te hayas sentido sola; me distraje con mis primos a quien no veo hace mucho tiempo. ¿Cuándo me pides estar más cerca, significa estar a tu lado toda la noche?

**ELLA:** No, en absoluto. Entiendo que estás con tu familia y sé que a muchos no los ves por largos periodos; pero me gustaría que cada hora te acercaras un par de minutos. A veces estoy sola y no tengo con quien conversar.

**EL:** Me queda claro tu pedido. Ahora si por ahí me distraigo y se me pasa el tiempo, por favor me haces una seña y voy inmediatamente.

La recomendación Nro. 2 es, comuníquese en sentimientos y no en juicios y acusaciones. Veamos un ejemplo:

### CÓMO ES USUALMENTE

**ELLA:** Estoy cansada, vengo de comprar varias cosas para la casa y para los niños. Ripley está de realización y los precios están casi, casi como en el cierra puertas; da ganas de comprar todo!!!

**EL:** Espera, espera un rato. No te había comentado que las cosas por la oficina están difíciles; no te había contado que muchos de mis compañeros han sido despedidos; acaso no te pedí que seas prudente con el gasto.

**ELLA:** Por si acaso, me he gastado la mitad de lo que nos gastamos en los almuerzos que usualmente hacemos para tu "pequeñita" familia. Y no quiero recordarte que mi contribución económica a esta casa es mayor que la tuya, entonces finalmente estoy gastando de mi plata.

**EL:** Eres una irresponsable, inconsciente e inmadura; pareciera que no quieres a tus hijos; pareciera que nada te importa; ya no se cómo diablos hacerte entender que tienes que medirte con el gasto.

### REFLEXION

Los juicios y las acusaciones en la comunicación son improductivos y sólo sirven para determinar quien agrede más al otro; es el juego de quien "patea más arriba". Mejor es practicar un diálogo generoso y de mutuas concesiones.

Los sentimientos muestran como un determinado comportamiento nos puede afectar; ayudan a la otra persona a conocernos y valorarnos cada vez mas. Veamos cómo podría ser esta conversación.

### CÓMO PODRÍA SER:

**ELLA:** Estoy cansada. Vengo de comprar varias cosas para la casa y para los niños. Ripley está de realización y los precios están casi como en el cierra puertas; da ganas de comprar todo.

**EL:** Mi amor, cuando tomas estas decisiones me haces sentir vulnerable, ansioso y nervioso; no me gustaría que nuestra familia pase por un momento de crisis económica como me sucedió una vez cuando niño. Por ello, me gustaría que las cosas que comprems sean previamente coordinadas entre ambos.

**ELLA:** Osea en buen cristiano, no puedo comprar nada. Así a los chicos los dedos se les salgan por la punta de los zapatos, yo no puedo comprar nada.

**EL:** Mi amor, no he dicho que no puedes comprar nada; he dicho que conversemos previamente las cosas que vamos a comprar. ¿Te parece si fijo el monto y tú lo distribuyes entre las cosas que consideres necesitamos?

**ELLA:** No me gusta la idea. Sin embargo, estoy dispuesta a revisar el presupuesto de manera conjunta, para intentar lograr un acuerdo.

La recomendación Nro. 3 es que no existen lectores de mente; no envíe señales de humo; exprese claramente lo que quiere. Veamos un ejemplo:

### CÓMO ES USUALMENTE:

**ELLA:** ¿Hoy vendrás a casa temprano? Sólo como pregunta.

**EL:** No puedo, tengo bastante trabajo, de repente termino temprano, pero no sé.

**ELLA:** ¿Y no podrías dejar algo de trabajo para mañana? ¿Digo no?

**EL:** No, tengo que presentar un informe importante.

### REFLEXIÓN:

Parece una conversación inocua, rutinaria, inofensiva; sin embargo, se debe descartar que existan sentimientos postergados en ambos cónyuges. Sólo como pregunta o el ¿digo no? son expresiones que pretenden que el otro nos lea la mente. Leer la mente no es una capacidad humana, por tanto no hay por qué esperararlo.

¿Hoy vendrás a casa temprano?, es casi siempre una señal de humo; las señales de humo pocas veces son entendidas por los cónyuges, cuando quieras algo es mejor manifestarlo de manera clara y precisa. Veamos cómo podría ser esta conversación.

### COMO PODRÍA SER:

**ELLA:** ¿Hoy vendrás a casa temprano? Me gustaría que vengas antes de las 7:00 pm porque te extraño; hace varios días que vienes bastante tarde.

**EL:** No puedo tengo bastante trabajo. Mi vida yo también te extraño. Mira mi jefe me ha pedido este informe para este viernes como máximo; lo entrego y

te prometo que el sábado y domingo, nos perdemos, los dos solos. Dejamos a los chicos con tu mamá y nos perdemos.

**ELLA:** OK. Acepto el cambio, pero necesito que el sábado y domingo no estés conectado a la oficina a través de Internet, menos por tu celular. ¿Crees que puedes hacer esto?

**EL:** Mi vida, si presento el informe el viernes es probable que me quieran hacer algunas consultas. Te pediría si puedo tener prendido el celular de 08:00 a 11:00am; luego lo apago, sólo por alguna contingencia en el trabajo.

**ELLA:** Conforme. Aprecio tu esfuerzo. Siento que soy prioridad para ti.

**EL:** Aprecio también tu comprensión. Me siento muy reconocido por ti.

La recomendación Nro. 4 es siempre utilice lenguaje positivo. Veamos un ejemplo:

#### CÓMO ES USUALMENTE :

**ELLA:** Ayer en la reunión estuviste menos borracho. Te vi solo con una cerveza. ¿Quién lo creyera?

**EL:** Ah, entonces me imagino que me dejarás de fregar. Ya me tienes cansado con la escenita de la "loca histérica".

**ELLA:** Espero que no sea solo porque tu par de amigotes está de viaje y no tenías con quien emborracharte.

**EL:** Amigos me sobran. ¿Ya está listo el experimento que ibas hacer en la cocina?

#### REFLEXIÓN

El lenguaje positivo atrae lo positivo. En una pizarra blanca, si alguien dibuja un punto negro, a pesar, de su escaso tamaño lo negro llama más la atención que toda la parte blanca; nosotros debemos aferrarnos a la parte buena para que esta pueda multiplicarse.

El reconocer nuestros esfuerzos y reafirmarnos nos ayuda a crecer como pareja; la reafirmación no es adulación, solo es el reconocimiento de un comportamiento positivo. Veamos cómo podría ser esta conversación:

#### CÓMO PODRÍA SER:

**ELLA:** Gordo, anoche en la reunión estuviste sobrio todo el tiempo; ello me hizo sentir una mujer muy feliz; quiero que sepas que esto le transmite mucha tranquilidad y paz a nuestro hogar.

**EL:** Mi vida, yo también quiero agradecerte que me hayas apoyado; quiero recuperarme, por eso gracias por tu paciencia y comprensión.

**ELLA:** Me alegra también que a pesar que tus mejores amigos están de viaje no hayas buscado a otros amigos para distraerte; ello me hace sentir confiada, esperanzada y reconfortada con tu nuevo comportamiento.

**EL:** Este esfuerzo lo hago por Uds., porque me importan. ¿Ya está lista esa exquisitez que siempre cocinas?

La recomendación Nro 5 es, valore las diferencias. Aceptemos y disfrutemos que somos diferentes. Veamos un ejemplo:

#### CÓMO ES USUALMENTE:

**EL:** Qué sol; qué calor; hoy es día de playa. Vamos equipo levántense, nos vamos a la playa.

**ELLA:** No tengo ganas de ir a ningún lado, solo quiero dormir. Claro como tú no estás con los chicos toda la semana y no tienes que soportar los problemas de la casa; que lindo! Ahora te es fácil decir"... vamos a la playa".

**EL:** Y qué crees que voy hacer a la oficina; a limarme las uñas!! Por si acaso yo estoy más cansado que tú y lo único que quería es salir algún lado. ¿No siempre te quejas que no vamos a ningún sitio?

**ELLA:** Qué generoso que eres!!! De cuando acá tan preocupado por tu familia; si quieres ir a la playa coge tu sombrilla y nos vemos en la noche. Por si acaso, te vas solo porque los chicos tienen bastante tarea para mañana lunes.

#### REFLEXIÓN

Como personas somos únicas e irrepitibles; no hay nadie como nosotros; por eso existen diferencias entre cónyuges. Estas diferencias –preferencias- que tiene cada cónyuge deben ser conocidas por el otro para que se puedan arribar acuerdos.

Valora a su cónyuge porque es diferente a ti. Si no valoras las diferencias no valoras a tu cónyuge y solamente lo estás usando para tu propia conveniencia. Amar a una persona es, cuando estás dispuesto hacer por esta persona algo que jamás harías por nadie más. Veamos cómo podría ser la conversación:

#### CÓMO PODRÍA SER:

**EL:** Qué sol; qué calor; hoy es día de playa. Vamos equipo levántense, nos vamos a la playa.

**ELLA:** Gordo, estoy exhausta; la verdad tuve una semana bastante complicada y me gustaría quedarme un rato; sé que a ti te gusta la playa; ¿porqué no me quedo y te vas con los chicos?

**EL:** Me encantaría que fuéramos todos; pero sé también que te gusta dormir. No hay problema, pero el próximo domingo vamos todos.

**ELLA:** Acepto. Otra cosa, ¿pueden regresar de la playa a las 3:00pm? Necesito que los chicos terminen su tarea.

#### REFLEXIÓN FINAL

Cuando no hay comunicación los cónyuges no se conocen; existen personas casadas por más de 20 años que no son íntimas; entendiéndose por intimidad el conocimiento profundo de la otra persona; es decir, conocer sus sentimientos, el por qué actúa de esa manera ante determinadas situaciones, cómo fue tratado por su familia de origen, entre otros temas que logran un conocimiento profundo de la pareja. Esto solo se logra a través de la comunicación.

Este desconocimiento hace que no se puedan trabajar adecuadamente las diferencias que existen entre ambos; cada persona es única e irrepitible. En muchas parejas estas diferencias son tan profundas, que desde el primer día su matrimonio ya estaba condenado al fracaso; desde el primer día ya "jugaban a perdedor". Si no hay comunicación no podrán conocerse.

Recuerden las recomendaciones para mejorar su comunicación son:

1º Recomendación: Saber escuchar.

2º Recomendación: Comuníquense en sentimientos y no en juicios y acusaciones.

3º Recomendación: No existen lectores de mente; no envíe señales de humo.

4º Recomendación: Utilice siempre lenguaje positivo.

5º Recomendación: Valore las diferencias.

Practíquenlas y verán que poco a poco, esfuerzo a esfuerzo, día a día su matrimonio se convertirá en un matrimonio sano y feliz.

visítenos en: [www.familia.com](http://www.familia.com)

