

# Comunicación más profunda

## ¿Cómo lograr una buena comunicación?

La felicidad en el pololeo y la vida matrimonial no es una tarea fácil. Después de la fase inicial del enamoramiento, las dos personas se ven con ojos más realistas. Aparecen los defectos y las discrepancias y puede también instalarse la rutina. El reto de seguir juntos requiere esfuerzo y trabajo.

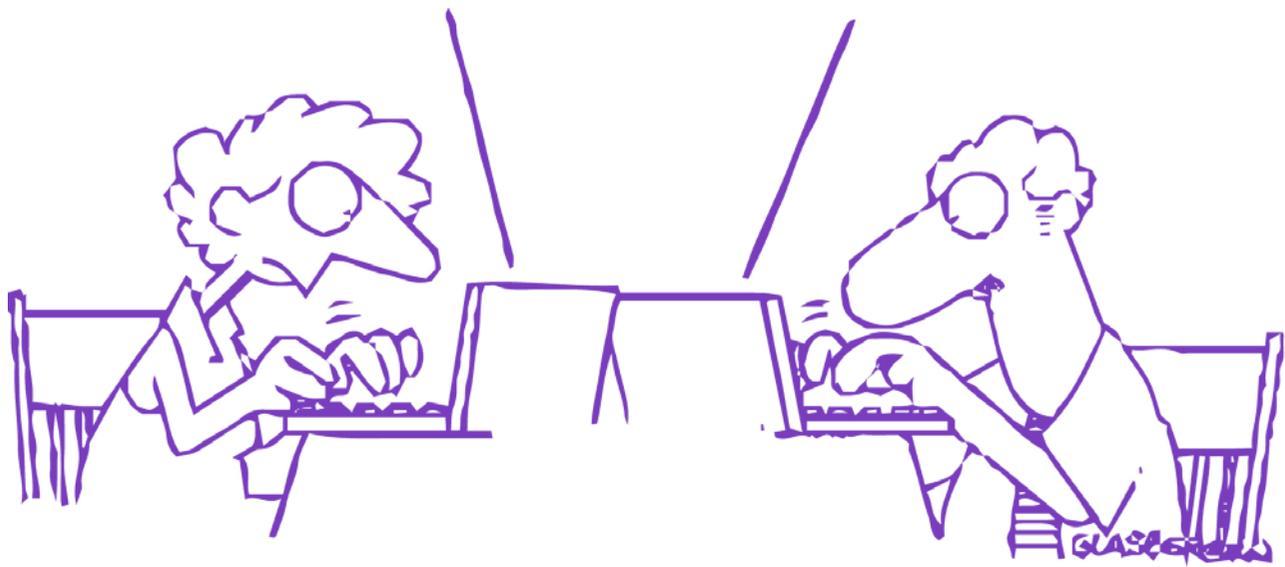
## Motivación

Hay dos consejos que ayudan a resolver los problemas de comunicación entre pololo y polola:

- **CONTROLAR LA NECESIDAD DE TENER LA RAZÓN**  
La discusión continúa, no a causa del problema de fondo, sino por querer ganar la discusión
- **ENTENDER EL PUNTO DE VISTA DEL OTRO**  
Al final de cuentas todos necesitamos que empaticen con lo que sentimos, que nos oigan y nos traten de entender a pesar de todo.

¿Cómo te fue en el día Juan?

Muy bien querida, ¿y a ti que tal?





La capacidad de amar en las personas nunca se acaba, lo que a veces se va perdiendo es el sentimiento de amor, el cual se puede recuperar y acrecentar. Por esto, es indispensable ir alimentando el amor. Aquí, juega un papel importantísimo la comunicación en la pareja; cuando se comparte sentimientos y no sólo información, es posible sumergirse en la profundidad del otro y conocer cuáles son sus necesidades. Así, será posible ir conservando el encanto del primer amor.

El mejor regalo que se puede dar a la pareja que se ama es uno mismo; no una gran cantidad de información de asuntos familiares, laborales, de lo que se hizo o se va a hacer, que no es malo, también es necesario, pero no comparte lo más íntimo. El problema está en que se conversa mucho y sobre todo como matrimonio, pero no se logra atravesar la barrera hacia la comunicación. La conversación puede entretener mucho, pero la comunicación hace crecer como persona, como pareja, hace feliz.

Los sentimientos existen para ser expresados, y se expresan para ser acogidos. Si son auténticos, deben ser absolutamente respetados, no son ni buenos ni malos ni equivocados, sólo son señales de algo interior. Desproporcionadas podrán ser las reacciones y las decisiones provocadas por los sentimientos, pero no los sentimientos en sí mismos.

# Técnicas para una buena comunicación



**S**i se tuviera un mayor conocimiento de ciertas técnicas de la comunicación, se facilitaría radicalmente el entendimiento entre las personas. Toda persona quiere comunicarse, necesita vitalmente hacerlo; el problema es no saber cómo hacerlo adecuadamente. Requiere un aprendizaje y siempre es tiempo para aprender.

Las técnicas de la comunicación, estarán orientadas a lograr una forma más fluida de entregar y recibir el mensaje, un mejor entendimiento entre emisor y receptor, de tal manera que

el encuentro sea enriquecedor y no una razón de conflicto. En la pareja, deben manejarse constantemente las técnicas para lograr una buena comunicación, relacionadas con el expresarse, escuchar y responder.

Hay una serie de elementos que ayudan a conquistar una buena comunicación en la pareja,

relacionados con la

actitud que se tenga para el diálogo, el saber expresarse, saber escuchar y saber responder. Algunas de ellas se detallarán a continuación.

*La verdadera comunicación, no es transmitir información, sino compartir algo personal, íntimo y propio.*

# Decálogo para una buena comunicación

## 1 Escoger bien la situación

Seleccionar el momento y el lugar adecuado para dialogar, que permita no tener distractores. Tratar de conversar cuando el otro está interesado en un programa de televisión, probablemente no tendrá buenos resultados. Desconectar el celular. Tampoco postergar el diálogo buscando la situación 100% ideal, ya que los sentimientos hay que expresarlos y no pensar que el tiempo los borrará.

## 2 Asegurar un tiempo para comunicarse personalmente

La vida se hace muy exigente y si no se asegura un tiempo para compartir, probablemente habrán otras urgencias que impedirán tener esos momentos.

## 3 Aprender a expresarse

Cuidar el tono de voz, ya que éste debe ser un elemento constructivo y no destructivo dentro de la conversación.

## 4 Poner nombre a los sentimientos

Cuando se quiere expresar un sentimiento, es necesario definirlo con claridad: estoy triste, tengo miedo, estoy feliz, preocupado, etc. Es diferente estar triste que preocupado. Así, se evitarán confusiones e interpretaciones erradas.

## 5 Hablar de sí mismo y no del otro

Partiendo desde un sentimiento personal. Los sentimientos existen para ser expresados y recibidos.

Evitar usar el tú, porque se interpreta como “ataque” o “juicio” y genera una reacción en la otra persona de ponerse a la defensiva. Es diferente decir yo siento tal cosa frente a lo que dijiste, que decir tú hiciste tal cosa que me molesta. No escandalizarse ni juzgar o acusar, porque genera una reacción de cierre en quien está esperando ser acogido y, probablemente no facilitará la apertura. Evitar generalizaciones tales como “a todo el mundo le pasa lo mismo” o “a mí me ha pasado eso miles de veces” ya que le resta importancia al sentimiento de la persona. Cuando se manifiesta un sentimiento, se debe responder siempre con un sentimiento y no con un discurso de teorías externas, que no son parte de la intimidad de la persona.

## 6 Aprender a Escuchar

Es diferente escuchar que oír. La diferencia es el hecho de que cuando escuchamos generamos un mundo interpretativo. Esto es muy importante, porque nos permite escuchar aún cuando no haya sonidos y, en consecuencia, podemos escuchar los silencios, los gestos, las posturas del cuerpo y los movimientos, en la medida en que podamos darles un sentido. Escuchar significa querer experimentar lo que la pareja experimenta cuando habla, ponerse en los zapatos del otro.

## 7 Actitud anímica y física

Se debe dialogar prestando atención, mirando a la persona y dejando de lado todo aquello que interfiera y perturbe (Especialmente el celular), mostrando que el relato del otro es importante para quien escucha.

## 8 Es necesario luchar contra la impaciencia

de que el relato termine luego. Esto se da especialmente cuando la mujer cuenta algún suceso y para ella los detalles son importantes, mientras el hombre prefiere ir directo al tema concreto. Se deben evitar las interrupciones a menos que sean necesarias para pedir una aclaración, en caso de no haber comprendido bien.

## 9 No necesariamente buscar soluciones

A veces, el que escucha se concentra más en la solución del problema, en qué responder, o termina contando un caso propio, más que en recibir aquello que el otro quiere entregar. No dar cátedras ni recetas prefabricadas. Cuando la persona se expresa, sólo espera que su sentimiento sea acogido y no recibir normas de comportamiento salvo que lo pida explícitamente.

## 10 Humildad

Uno de los motivos más fuertes para no escuchar es no querer oír lo que el otro va a decir, cuando sus palabras contradicen las propias expectativas. Es necesario tener una actitud de humildad para aceptar la verdad del otro. Evitar la discusión con el afán de ganarle al otro, imponiendo el propio punto de vista. La comunicación no es una prueba de fuerza para determinar quién gana o pierde; es una instancia enriquecedora en que la pareja puede sumergirse en las profundidades del ser del otro, ganando ambos. No puede haber ni vencedores ni vencidos.

# Dificultades para una buena comunicación en Pareja



## • Falta de tiempo

Vivimos en un mundo acelerado, donde muchas veces las urgencias matan las cosas importantes. A esto se suma la superficialidad de una cultura basada en las relaciones rápidas e informaciones exteriores y pasajeras. Esto hace parecer el diálogo como algo pesado, denso y difícil, razón por la cual se tiende a huir de él.

temor que “en la discusión el otro gane y uno pierda”. A veces es difícil renunciar al orgullo.

## • La incapacidad de abrirse y no saber cómo hacerlo:

Muchas veces si bien se tiene la intención de comunicarse, no se logra por no saber cómo hacerlo. La persona necesita comunicarse, expresar los sentimientos, para lo cual es necesario descubrir las formas más adecuadas. Esto requiere un aprendizaje.

## • Diferencias psicológicas entre el hombre y la mujer:

Por lo general, la mujer capta la realidad más intuitivamente y descubre con facilidad lo sensible. Rara vez se le escapan los detalles. El hombre es más abstracto y busca la solución práctica. Cada uno dentro de la pareja, tiene un rol único, como consecuencia de su propia identidad. Esto da la riqueza en la relación de pareja, donde se deberá cultivar y respetar lo propio de cada uno.



*Descubrir lo que me impide comunicarme bien, es un primer gran paso.*

## • Miedo

Existe temor a no ser acogido al expresar un sentimiento. Aquí influye mucho las experiencias de la historia de vida. A veces la dificultad mayor radica en el miedo a tener que enfrentarse a las consecuencias de ese diálogo, al



*a) Se reparten tarjetones con las condiciones para una buena comunicación profunda.*

# Dinámica

- 1** Saber escuchar con inteligencia usando los sentidos y una buena actitud.
- 2** Saber expresarse con la postura y tono de voz adecuado.
- 3** Saber responder en forma adecuada.
- 4** Escoger el lugar y el momento preciso.
- 5** Asegurar un tiempo especial para comunicarse.
- 6** Expresar con claridad lo que se siente.
- 7** Evitar hacer juicios que generan una mala reacción.
- 8** Esperar sin impaciencia que el otro se exprese.
- 9** No tratar de buscar soluciones a todo lo que oímos ni dar cátedras al respecto.
- 10** No escandalizarse.
- 11** Evitar la discusión con el afán de ganarle al otro.
- 12** Tener la capacidad de abrirse en forma adecuada.
- 13** Controlar la necesidad de tener la razón.
- 14** Aceptar con humildad la verdad del otro, entendiendo su punto de vista, aunque no estemos de acuerdo.

*b) Cada uno elige un tarjetón y la explica al resto del grupo.*

- *Luego la pega en una cartulina.*

*c) Cuando se hayan explicado todos los tarjetones y estén todos pegados en la cartulina, cada pareja se da 15 minutos de tiempo para conversar sobre unas preguntas utilizando todas las condiciones que se explicaron.*

- *¿Cómo vemos nuestra relación de pololos hoy?*
- *¿Qué preocupaciones tengo ahora?*
- *¿Qué quisiera pedirte?*

# Tarjetones

**1** Saber escuchar con inteligencia usando los sentidos y una buena actitud.

**6** Expresar con claridad lo que se siente.

**11** Evitar la discusión con el afán de ganarle al otro.

**2** Saber expresarse con la postura y tono de voz adecuado.

**7** Evitar hacer juicios que generan una mala reacción.

**12** Tener la capacidad de abrirse en forma adecuada.

**3** Saber responder en forma adecuada.

**8** Esperar sin impaciencia que el otro se exprese.

**13** Controlar la necesidad de tener la razón.

**4** Escoger el lugar y el momento preciso.

**9** No tratar de buscar soluciones a todo lo que oímos ni dar cátedras al respecto.

**14** Aceptar con humildad la verdad del otro, entendiendo su punto de vista, aunque no estemos de acuerdo

**5** Asegurar un tiempo especial para comunicarse.

**10** No escandalizarse.