

Autor: P. Felipe Santos

La importancia de la comunicación www.catholic.net

La comunicación nos abre al mundo, nos enriquece, nos coloca frente al otro y nos puede llevar a la construcción de una vida plena en el ámbito familiar.

La comunicación entre las personas resulta, muchas veces, casi imposible.

El error está en el cómo decimos nuestras ideas. Con frecuencia acusamos, agredimos, peleamos, no preguntamos las causas de algún comportamiento, sino que tenemos una idea prefijada y sobre ella hablamos. Tenemos que aprender a comunicarnos.

Es muy importante abrirnos a los demás para conocerlos y que nos conozcan. Si no lo hacemos, no podremos conocer la riqueza que hay dentro de cada uno. La falta de comunicación conlleva muchos problemas.

Si somos como una caja cerrada nadie va a poder descubrir lo que hay en nuestro interior sea tu novio(a), esposo(a), o tus papás o tus hermanos.

Gracias a la comunicación podemos llegar a conocer a las personas, ya que, a través de ella podemos saber todo lo que piensa, siente y hace. Si la gente no se pudiera comunicar, sería imposible llegarse a querer y la convivencia no tendría sentido, porque para querer a alguien lo tenemos que conocer, saber como es.

Al convivir diariamente, por medio del diálogo personal, se intercambian ideas, frases y sentimientos. El diálogo nos permite una mayor unión con la pareja. Sin la comunicación, sería imposible conocerse y ayudarse mutuamente.

Debemos iniciar apreciando todas las cualidades de la pareja. Si se demuestra interés por lo que le pasa, poco a poco, irán compartiendo todo y se apoyarán mutuamente. La convivencia será más amena, profunda y divertida.

Barreras de la comunicación

Como ya sabemos, el diálogo es algo maravilloso que une a dos seres. Pero, desgraciadamente, a veces la realidad no es así, es común que la pareja se encuentre con barreras u obstáculos para comunicarse. Estas barreras pueden ser el motivo principal de sus problemas y de su distanciamiento.

Las barreras más comunes pueden ser causadas por culpa de uno mismo, de los dos, o por causas ajenas a ambos, como por ejemplo, las preocupaciones económicas.

Los obstáculos más comunes que impiden lograr una buena comunicación son:

*** Falta de conocimiento mutuo.**

El hombre o la mujer, debe entender que el otro no es igual a uno. Cada sexo tiene una manera de ser y de pensar que lo distingue del otro.

La mujer es más sensible y el hombre más frío, la mujer se fija mucho en los detalles y el hombre va al grano. A la hora de platicar, estas diferencias se manifiestan, pero si lo tomamos en cuenta será más fácil comprender las reacciones y comportamiento del otro.

Es necesario conocer a nuestra pareja, sus gustos, metas, aficiones, intereses, modo de actuar, modo de pensar, y el único modo de hacerlo realmente es interesándonos por sus cosas, preguntándole y platicándole todo lo que en lo personal nos pasa. Así, lograrán tener confianza el uno en el otro y un mayor apoyo mutuo.

*** Cansancio:**

Otro problema de los más frecuentes en la comunicación es el cansancio.

No olvidemos que el tiempo es oro, que pasa y ya no regresa. Hay que hacer un esfuerzo y aprovechar el tiempo libre con la pareja para dialogar tranquilamente, haciendo que su amor crezca.

No dejar que el cansancio forme una barrera entre los dos. Encontrarán mayor alivio y calma conversando amablemente con la pareja, que sin hablar.

*** Pocos intereses en común**

El tener pocos intereses en común entre una pareja, es también una barrera para dialogar.

A veces no se platican las cosas a la pareja, debido a que él o ella no prestan atención, pero no es tan difícil despertar el interés por lo que al otro le sucede, si se le hace ver lo importante que es eso para uno. De la misma manera, debemos hacerle ver que tenemos interés por sus cosas, se lo podemos demostrar preguntándole diariamente qué hizo durante la mañana, como le fue en su trabajo, como se portaron los niños.

Además no olvidemos que cada persona es única y diferente a todas las demás, por lo tanto, también sus intereses son personales.

Sin embargo, por el hecho de que esos intereses sean distintos no debemos dejar de platicar de ello con la pareja, ya que podemos crearle el gusto por ellos.

Una pareja feliz es aquella que comparte todo, no únicamente lo bueno, entretenido y de mutuo agrado. El secreto está en compartir.

*** No saber escuchar:**

Muchas personas, si no es que casi todas, tienen el defecto de no saber escuchar, lo que ocasiona fuertes peleas y disgustos entre la pareja.

Si este es nuestro caso, podemos aprender a escuchar y hacer que el otro nos escuche. La clave es el respeto.

Oír no es lo mismo que escuchar. Oír es simplemente recibir sonidos. Escuchar es, además poner atención a todo lo que nos está diciendo la otra persona. Para que esto resulte, primero hay que dejar hablar a la otra persona, no interrumpirla, ni distraernos. Que ella note que le ponemos atención. Ya que terminó, ahora sí nos toca hablar. Si notamos que no atiende, decírselo de buena manera, y ya veremos como cambia su actitud y escucha.

*** Preocupaciones y estados nerviosos**

Hay causas ajenas a la pareja que también dañan el diálogo. Una muy común son las alteraciones nerviosas y preocupaciones de trabajo y dinero.

Casi todos estamos presionados por esos problemas, pero debemos tener cuidado en que no afecten de mala manera la relación con la pareja.

Procurar que las dificultades los unan y no los separen, plátiquense todo y ayúdense.

Los apuros se pasan mejor si estamos acompañados. Y recordar que dos cabezas piensan mejor que una. Será más fácil que entre los dos encuentren una mejor solución, a la que proponga cada uno por su lado.

En ocasiones parece que no vamos a salir bien de nuestro problema, cuando se platica y el otro escucha, y nos animará a seguir adelante.

Recordemos que la clave es : platicar, escuchar y compartir.

*** Oportunidad**

El decir las cosas cuando se deben decir y como se deben decir, es algo que cuesta mucho trabajo.

Es importante pensar la forma de decir lo que queremos comunicar, y buscar el momento adecuado para hacerlo. Los modos son muy importantes.

Podemos llegar a lastimar al otro por el modo como le digamos algo, o si se lo decimos cuando no es oportuno, no vamos a ser escuchados.

Un niño que quiere ir a una fiesta le pide permiso a sus papás cuando sabe que están de buen humor, no lo hace cuando están enojados, porque así estará seguro de que no lo dejarán ir. Lo que hace es pedirselos en el mejor momento y de la mejor manera.

Nosotros, hagamos lo mismo: buscar el momento más oportuno para platicar con la pareja y fijarse como decimos las cosas.

*** Miedo a la reacción del otro**

La forma de responder de la otra persona es también un motivo muy frecuente que causa problemas en la comunicación. A veces alguno de los dos no acepta que se le digan sus errores y por eso se enoja. O simplemente, si se le dice algo que no le agrada, no contesta ni muestra interés alguno. Esa actitud, si es constante, va ocasionando que el otro ya no le platicue nada por miedo a como va a reaccionar.

Si uno se pone enojado, sin oír antes razones, puede ocasionar que el otro diga mentiras a fin de no causar disgustos.

El miedo no es bueno en una relación. Si uno "se pone en los zapatos del otro", habrá comprensión y diálogo.

*** Falta de capacidad para comunicarse**

Frecuentemente sucede que tenemos dificultad para comunicarnos para decir lo que

estamos pensando o sintiendo. No sabemos expresarlo. Esto es algo que le pasa a casi toda la gente. Primero, lo que tenemos que hacer es aclarar muy bien qué es lo que realmente queremos comunicarle al otro, para que no se preste a malos entendidos. Procurar que al decírselo, el otro nos entienda muy bien.

En ocasiones, ni nosotros mismos tenemos claras las ideas, por eso hay que pensar muy bien las cosas antes de hablar. Lo importante es estar tranquilo y que ninguno de los dos se empiece a enojar. De esta forma acabarán discutiendo y lastimándose el uno al otro.

*** Falta de respeto:**

Una cosa es que una pareja platique y discuta, y otra muy diferente es que se falten al respeto en las discusiones. Muchas veces se gritan, se dicen groserías e incluso se llegan a golpear. Esto es algo muy serio que debe ser evitado a toda costa. Por grave que sea el problema, nunca deben faltarse al respeto, de hacerlo así jamás encontrarán una solución. Además, si tienen hijos, los harán sufrir, ya que no hay algo más triste y doloroso para un hijo, que ver a sus padres discutir y golpearse.

No hay que olvidar que se educa con el ejemplo. ¡ Qué diferente es hablar y aclarar las cosas de manera tranquila ! En algunos casos es bueno que toda la familia de su punto de vista, pero los problemas de pareja los deben arreglar los dos solos y sin faltarse al respeto.

*** Falta de tiempo:**

Muchas veces, por andar con prisas, la pareja no platica sus cosas, andan de un lado a otro y no se dan tiempo para estar solos. Lo que hay que hacer, es fijar un momento para que ambos puedan platicar, y que ninguno de los dos falte a ese acuerdo.

Desgraciadamente, la falta de tiempo es la excusa que se utiliza para huir de alguna conversación que tememos. En otras ocasiones, el trabajo invade la vida hogareña, hacemos el trabajo en casa en vez de convivir con la familia, o llevamos los problemas del trabajo a la casa y nunca descansamos.

Hay tiempo para todo. Son muy importantes los momentos que se comparten con la pareja para que estemos satisfechos y así todo salga bien.

*** Los amigos:**

Los amigos son, muchísimas veces, causa de fuertes discusiones entre la pareja. No es necesario dejar a los amigos por la pareja, sino saber como comportarse. En una fiesta es posible estar con ella, a la vez que con los amigos. Si le damos su lugar, con gusto aceptará que compartas otros momentos con los demás.

*** Televisión:**

La televisión es también una barrera para la comunicación de la pareja. Si al estarla viendo llegan a decirnos algo y no contestamos o no hacemos caso, parece que preferimos el programa. Tal vez no lo pensemos así, pero nuestra pareja puede sentirlo.

La televisión es un medio de entretenimiento, pero no hay que abusar de ella.

Nunca hay que preferirla a convivir realmente con la familia. Si nos hablan cuando la estamos viendo y no contestamos, es señal de que algo anda mal, y peor aún, si la televisión es causa de pleitos y discusiones, debemos procurar verla mucho menos y darle mayor importancia a lo que realmente la tiene: LA PAREJA.

Ahora que ya señalamos algunos de los obstáculos más frecuentes para la comunicación de la pareja, podrás notar que todos tienen solución. Las cosas de la vida diaria, aunque parezcan poco importantes, son indispensable el compartirlas, si no se platica ahora, después será peor la comunicación y habrá mayor alejamiento.

Existen unas reglas para el diálogo, las cuales pueden servir para solucionar muchos de problemas, o bien, para mejorar y hacer crecer más la relación de pareja. Si se siguen estas reglas, nos podremos relacionar no sólo con nuestra pareja, sino con todos los que nos rodean.

Reglas del diálogo

Humildad.

El peligro del diálogo es que llegue a ser una acusación en lugar de una ayuda para la comprensión. Al torturar y atacarse el uno al otro, acaban estando más molestos y enojados que antes.

Para evitarlo, conviene practicar la humildad. Es muy importante que antes de criticar y acusar al otro, cada uno lo haga primero consigo mismo. Entonces se estará preparando para hablar.

* Hay que tener mucho cuidado a la hora de las críticas, de las preguntas difíciles, de las acusaciones. Al hacer un esfuerzo para comprender al otro, habrá un clima de calma y confianza.

Paciencia.

En un sólo día no se conseguirá la comprensión de la pareja. Como en todo, dos personas requieren de un largo aprendizaje para vivir juntas.

La paciencia consiste, ante todo, en la repetición incansable: en un constante volver a empezar. La clave es una paciencia que no se rompa, aunque a veces será necesario hacer durante toda la vida la misma observación, pedir lo mismo.

No pensaremos que el otro no nos hace caso adrede, simplemente se le puede olvidar o no logra crear el hábito que sólo nace de la repetición. Lo importante es saber repetir con paciencia, de buena gana y con calma.

Oportunidad

No toda verdad es para ser dicha. Algunas veces es mejor callarlas, porque diciéndolas sólo lograríamos herir al otro.

Existen silencios que deben de ser respetados, secretos inviolables. No todo ha de decirse, ni tampoco puede preguntarse todo. El respeto y la discreción son la clave del diálogo.

Es necesario escoger acertadamente el momento de no decir o preguntar algo: por ejemplo cuando se está muy enojado, celoso o triste.

Saber elegir lo que se dice y hablar cuando sea más oportuno, hará que el diálogo sea más eficaz.

Constancia:

* Existen momentos oportunos para el diálogo, así como épocas mejores y malas rachas.

Es preciso aprovechar los días en que uno está totalmente dispuesto a escuchar, el otro a hablar y ambos a explicarse, porque quizás no vuelvan más. En el diálogo hay que ser constantes, y es necesario hacer de la constancia un hábito.

El diálogo hace que se acerquen las personas y no basta con hacerlo una vez cada cierto tiempo. Es necesario asegurarse de que los encuentros sean seguidos para evitar así que aumenten las incomprensiones y se acumulen los problemas.

Aunque a veces no tengamos ganas de platicar, hagamos un esfuerzo y contémosle a la pareja lo que sea, lo importante es evitar los silencios largos y fríos.

Renovación:

La constancia exige renovación. Porque es necesario, a pesar de todo, tener algo que decirse para poder hablar, y si no es interesante el diálogo puede volverse aburrido y monótono.

Es importante que se hable con entusiasmo y ganas, y que ambos pongan interés. Algunas veces uno será el que se empeñe más, otras veces, lo hará el otro.

Es muy frecuente que creamos que, si platicamos algo al otro, le parecerá poco entretenido. La comunicación se alimenta de esas pequeñas cosas que nos suceden diariamente.

Sinceridad:

Sólo por medio de una comunicación sincera nos podemos llegar a conocer, ya que es imposible que el otro adivine nuestros gustos, nuestros pensamientos, nuestros sueños, nuestros deseos, nuestros sentimientos... Debemos abrirnos para que el otro nos pueda conocer.

Calidez:

Un peligro que amenaza a todas las parejas es que se acumulen muchas incomprensiones y se guarden enojos, haciendo que la relación se enfríe. En este caso, la comunicación se ve afectada porque, al ignorarse, la pareja no se conocerá más.

Debemos acostumbrarnos a ser cálidos en nuestra relación y mantener el diálogo. Donde existe amor, la frialdad no tiene lugar. No guardemos los enojos, porque un día explotaremos sin razón aparente.

Respeto:

Como se dijo anteriormente, una cosa es aclarar ideas, y otra muy diferente es faltarse al respeto.

El diálogo debe hacerse con respeto, lo que supone el aceptar a la otra persona tal y como es.

A veces nos enojamos cuando nos llevan la contraria y queremos imponernos sin respetar los otros puntos de vista. Esto es un signo de inmadurez. Tenemos que aprender a escuchar a los demás y a reconocer nuestros errores.

Con todo lo anterior, habrán notado la importancia del diálogo en la pareja. Los obstáculos más frecuentes tienen soluciones que podemos llevar a cabo.

Ventajas del diálogo

Una pareja que no platica, que no sabe comunicarse, se encuentra distante y siente un vacío en su relación.

Esto se debe a que la comunicación, a través del diálogo, es la que une a la pareja, hace que se encuentren, acepten, adapten y respeten el uno al otro al descubrir, poco a poco sus formas de ser.

No es sencillo el que dos personas vivan juntas. La comunicación ayudará a que la convivencia sea más agradable. Por medio del diálogo, uno encuentra apoyo y ayuda en el otro.

Aplicaciones en la vida diaria

Proponerse cumplir con las reglas del diálogo para lograr romper barreras y una mayor unión. Sólo se necesita tener interés y ganas de mejorar la relación.