

**Acerca del amor y las relaciones de pareja (Continuación)**

**Autor: MSc. Rogelio Pérez Milián**

**Centro de procedencia: Universidad de Ciencias Pedagógicas "Rafael María de Mendive"**

**- La comunicación en las relaciones de pareja.**

A partir de que sale en la sección "Diálogo Abierto" el tema de las relaciones de pareja, algunos compañeros se me han acercado con el objetivo de discutir sobre algunos de los puntos de vistas propuestos, ante lo cual los he invitado a comunicarse a través de la revista, pero algunos dicen que no se atreven, que sólo es una opinión que quieren expresarnos, otros que no vale la pena porque consideran preocupaciones personales. Al respecto considero que todas las opiniones son buenas para a partir de ellas debatir e incluso polemizar y la posibilidad que nos brinda la revista es una excelente opción, por lo que de nuevo los exhorto a escribirnos a nuestra sección.

No obstante, aunque no rechazo la posibilidad de la vía personal, pues al comprometernos con la sección ya estamos asumiendo una responsabilidad ante sus lectores, prefiero la vía de la revista pues nos permite socializar mucho más las ideas y los criterios que se tengan con determinado aspecto.

Quiero aclarar que nunca pretendo dar respuestas acabadas, sólo emitir mis reflexiones por lo que estoy dispuesto a escuchar sus opiniones al respecto.

De las opiniones recogidas les traigo una que me resultó interesante y aunque no creo que se pueda responder de una sola vez, trataré de satisfacer las principales preocupaciones al respecto, la problemática es la siguiente: ¿Cómo lograr una relación estable?

Considero que son muchos los factores que pudieran influir para el logro de una relación estable en la pareja, entre ellos se pudieran mencionar:

- 1- La comunicación entre los miembros de la pareja.
- 2- La compatibilidad.
- 3- Dar tiempo a que madure la relación de pareja antes de contraer compromisos mayores.
- 4- Cuidar y cultivar todos los días el amor, pues no basta que haya existido un día para que siga existiendo, como todas las cosas puede morir.
- 5- Cuidar de la relación en lo afectivo y en lo erótico. Manteniendo una adecuada higiene de la sexualidad.

Si usted lo sugiere pudiéramos agregar algunos otros aspectos, hoy sólo abordaremos el primero, "La comunicación en la pareja".

Que ironía, hoy donde tanto desarrollo se ha logrado en la comunicación en el mundo por medios técnicos, ya sea vía Internet o vía inalámbrica a través de los celulares u otros medios, se hace difícil la misma entre las personas con que convivimos, nuestros padres, nuestras esposas o nuestros hijos.

Son muchas las barreras que pueden frenar una adecuada comunicación, entre ellas se pudiera mencionar las siguientes:

- No siempre nos ponemos en el lugar del otro, no tratamos de comprender que también tiene sus opiniones, criterios, verdades, sentimientos, problemas personales, etc.
- No asumimos una actitud positiva hacia el otro y vemos en quién dice o piensa algo diferente que nos está atacando o es nuestro contrario.
- No respetamos el derecho del otro a decir lo que piensa, a expresar sus ideas de forma sincera y franca.

En ocasiones subvaloramos los puntos de vista de los demás creyendonos que somos los dueños de la verdad que todo lo sabemos. No siempre decimos lo que pensamos por temor al que dirán, al que puedan pensar de mi, etc.

**- La comunicación en las relaciones de pareja es esencial por las siguientes razones:**

1. Como vía insustituible en la solución de conflictos y tensiones.

Con el pasar del tiempo, se va perdiendo el encantamiento inicial y pueden aparecer discrepancias, conflictos y tensiones lógicas y propias entre dos personas que se han unido e intentan juntas un proyecto de amor y de construcción de una familia, si no se comunican sus desavenencias, sus dudas e inquietudes de la mejor manera posible, lo que pudiera ser algo muy sencillo, puede llegar a la disolución de la pareja.

2. Vía para la negociación.

No siempre se coincide en todos los gustos e intereses y si se vive en familia no es justo siempre satisfacer nuestras necesidades o caprichos en detrimento del otro o de los otros, se hace necesario negociar, llegar a puntos medios y tal vez ceder en algo para mantener la salud de la unión.

3. La comunicación es una necesidad humana y aún más para las mujeres, las cuales son más extrospectivas.

Aunque estemos cansados debemos de escuchar a nuestra pareja , para el o ella lo que nos tiene que decir es importante , es una vía de liberar tensiones, preocupaciones e inquietudes, de intercambiar puntos de vista, recuerde que de una forma u otra todos necesitamos validar nuestros puntos de vista .

4. Ante de la toma de decisiones.

Cuando se tiene una vida en común son muchos los intereses y tal vez necesidades económicas o de otro tipo que se tienen, reparar la casa, hacer compras, realizar un viaje, etc. no sería correcto decidir por si sólo lo que pudiera afectar a otros , los implicados tienen derecho a opinar.

"Se ha comprobado también coincidencia de hipertensión e infarto en sujetos con serios problemas en la comunicación con su pareja", Anaís J. 1984, según Matha Torres. Más adelante la autora de referencia expresa "Se considera que es una de las causas que origina el divorcio y genera estrés en la vida familiar y social, señalando que las dificultades en la comunicación es uno de los problemas más frecuentes del mundo moderno... es la columna vertebral de la dinámica familiar y de las relaciones interpersonales. Se considera que es el logro más importante de la humanidad"

Según Martha Torres en su libro Familia Unidad y Diversidad pág. 31 plantea: "Recordar que la comunicación permanente, clara, directa, con tono de voz suave, intensidad media, estimuladora, reflexiva, participativa, interactiva, promueve el crecimiento de la familia. Ayuda a prevenir y resolver los conflictos, consolida la pareja y garantiza la calidad de la vida y la salud familiar. Propicia un aprendizaje efectivo en familia, que transfieren a otros grupos sociales con los que debe compartir. Les abre el camino al éxito de otras relaciones interpersonales. La regla de oro para relaciones sanas, es desarrollarlas sobre la base de una actitud de confianza y seguridad en si mismo, en el otro y los otros."

#### **- Problemas de la comunicación que laceran las relaciones de parejas.**

- Poca concientización de la relación de pareja, de familia.
- Pocos recursos individuales y grupales para adaptarse y manejar los cambios, para incentivar y revitalizar continuamente la relación.
- Poca capacidad para ponerse en el lugar del otro, tolerar, comprender, subordinar necesidades, para esperar, entre otras.
- Insuficiencia o carencia de códigos de la comunicación caracterizados por pobreza, doble mensaje, ambigüedades y estereotipias.
- Poca disposición y esfuerzo volitivo para negociar, buscar alternativas.
- Tendencia a la solución impulsiva y poco autorreguladas.
- Limitaciones para compartir y distribuir las innumerables tareas.
- Escasa conciencia y cultura del sentido de la responsabilidad, como pareja y como grupo familiar. (Se piensa más en la ruptura, en la separación que en los cambios necesarios para lograr unificación coeducación, consolidación y estabilidad de la pareja.
- Mayor y mejor comunicación con el exterior en detrimento de la pareja y de la familia.
- Preferencias por relaciones bigámicas como estilo de vida, con pérdida de respeto a la pareja.

Según la doctora Ana María Fernández se proponen un grupo de habilidades necesarias a desarrollar para lograr una buena comunicación las cuales te presento a continuación:

#### 1- Habilidad para la expresión.

Claridad en el lenguaje, fluidez verbal, originalidad, capacidad de ejemplificación, argumentación, de síntesis y de elaboración de preguntas. Además se recomienda mantener el contacto visual con el interlocutor, expresar los sentimientos de forma correcta y el uso de recursos gestuales de apoyo.

#### 2- Habilidad para observar:

Nos da la posibilidad de orientarnos a través de los indicadores conductuales del rector o interlocutor. Sus principales elementos son: Escuchar atentamente, recepción de los estados de ánimos y sentimientos del otro.

#### 3- Habilidad para la empatía.

Según la MSc. Carmen Reinoso Capiro en su libro "Estrategias y Técnicas para el estudio y Desarrollo de la Competencia comunicativa", la empatía es una palabra que proviene del griego empatía que significa "Estar en sintonía"..... , "desde el punto de vista descriptivo la empatía también se define como medio de comprensión del otro". La doctora Titehener, psicóloga norteamericana, consideraba que la empatía venía de una especie de imitación física de la angustia de otra persona, la cual evocaba los mismos sentimientos en los otros....", ".....es algo que sentimos por lo que el otro está vivenciando, sentir lo que el otro está sintiendo".

Da la posibilidad de un verdadero acercamiento humano.

Sus elementos principales son: Participación del otro, la personalización, acercamiento afectivo en la relación, conocer al otro e interpretar determinados signos.

Considero que debemos de agregar a esta trilogía la asertividad como habilidad. "La asertividad, semánticamente es una afirmación. Ser asertivo significa entonces ser afirmativo" Rodríguez Fernández.

### **- Algunos errores que se cometen en la comunicación.**

1- Querer hablar por los demás " Deja que yo te explique que el no sabe expresarlo bien"

¿Quién mejor que uno mismo para expresar sus sentimientos, ideas , necesidades, etc.?

2- Respuestas emotivas.

Es decir sin que medie un pequeño momento de reflexión. "Yo no se decir que no..." "A vece digo cosas sin pensar y después me pesan..."

¿O es que usted no se toma su tiempo para responder?

3- Pensar que los demás no me entienden.

¿Será mejor alfombrar el piso o ponerse los zapatos?

¿No será que para usted comprenderle y entenderle será ponerse de acuerdo con usted, es pensar como usted aunque estemos en desacuerdo y pensemos de manera diferente? (Pérez Barrero).

4- Pensar que las ideas se meten sola en la cabeza. Como dicen algunas personas "Esa idea se me metió en la cabeza..." ¿No será usted quién la metió en su cabeza? Busque la causas por la cual usted está pensando así, trate de analizarla con frialdad y verá como le será fácil sacarse esas ideas de su cabeza.

5- Pensar que existan personas con las cuales no se pueda hablar, en las relaciones de pareja he escuchado frases con: "Es imposible hablar con él..." "no hay quién le toque el tema".

¿No será que usted no ha encontrado la forma de decirlo....? , no busque el problema siempre en el otro.

Estas y otras expresiones como por ejemplo:

Tu tienes que.....

Porque no hiciste....., yo en tu lugar....., no confío en ti....., y otras aun más agresivas como, y tienes el descaro de decírmelo....., de entrada bloquean la comunicación, ponen barreras que son muy difíciles de franquear.

Resumiendo, Pérez Barroso identifica los siete rasgos negativos de la comunicación: La susceptibilidad, la desconfianza, la impulsividad, el pesimismo, el egocentrismo, la timidez y la duda.

Finalmente te quiero dar algunos consejos que de tenerlos en cuenta te serán muy útiles:

1- Los conflictos si no se resuelven se alimentan.

2- La falta de sinceridad es táctica de evasión.

3- No guardes las cosas y menos para sacarla en momentos difíciles, si usted prefiere dejar pasar algo trate de borrarlo definitivamente de su mente.

4- Es una táctica errónea atascar a las personas y no a los problemas.

5- Aprenda a ceder.

6- Muchos conflictos tienen lugar en los malos entendidos. (Aprenda a escuchar).

- 7- Controla tu ira, que sino ella lo controlará a usted.
- 8- Es más gratificante resolver un conflicto que disolver una relación.
- 9- La principal disfunción en una pareja no es sexual sino verbal.

"NO DEJES DE DECIR....."

"DIGA LO QUE SIENTE A QUIEN QUIERAS ANTES QUE SEA DEMASIADO TARDE."

"NO TENGAS MIEDO A MOSTRAR SUS SENTIMIENTOS"

Frases tomadas del libro "Ser más humano" de Alejandro Ariza.

Y finalmente un poema para la reflexión.

Asomaba a sus ojos una lágrima  
Y a mi labio una frase de perdón;  
Habló el orgullo y enjugó su llanto,  
Y la frase en mis labios expiró.  
Yo voy por un camino ella por otro;  
Pero al pensar en nuestro mutuo amor,  
Yo digo: ¿Por qué callé aquel día?  
Y ella dirá: ¿Por qué no lloré yo?

Becquer

### **Bibliografía.**

- 1- Torres González Matha, Familia, Unidad y Diversidad. Editorial Pueblo y Educación.2003, 161 p.
- 2- Ravelo Aloyma, La Comunicación en la pareja. Revista Mujeres, No 3/2003.
- 3- Pérez Barrero Sergio. Psicoterapia para aprender a vivir. Editorial Oriente, Santiago de Cuba, 2004, 211p.
- 4- Ariza Alejandro. Ser más humano Editorial Guijalbo S/ A de Cu. 1999 México.
- 5- Castro Alegret Pedro Luis, Cómo la familia cumple su función educativa..Editorial Pueblo y Educación. 1996.
- 6- Fernández Bonifacio, Entender al Noviazgo y el matrimonio. Internet.
- 7- Fernández González Ana María y otros Compendio de Estrategias y Técnicas para el estudio y Desarrollo de la competencia comunicativa. ISP " Enrique José Varona" Ciudad de la Habana 2002.
- 8- Rodríguez Fernández Luis, Algunas consideraciones en torno a la comunicación educativa. (Material mimeografiado) ISP "Rafael María de Mendiga" Pinar del Río, 2004.
- 9- Kaplún Mario, Una Pedagogía de la comunicación, Editorial Caminos, 2002
- 10- Vez José Manuel. Didáctica del E/ L.E. Teoría y Práctica de su dimensión comunicativa, Grupo Editorial Universitario, 1998.
- 11- Martínez Gómez Cristóbal , Salud Familia Editorial Científico Técnica, 2001, ( de 169 a 174).
- 12- González Castro Vicente, Profesión Comunicativa, Editorial Pablo de la Torriente, La Habana, 1989, 272p.
- 13- González Rey Fernando, Comunicación, Personalidad y educación 1995, 136p.