

AMOR DE POR VIDA

"Dedicados a fortalecer los matrimonios por medio de principios bíblicos"

Año 5- Número 2

Verano

¿QUÉ ES LO QUE OBSTRUYE LA COMUNICACIÓN

¿Nunca has tenido con tu pareja una conversación que ha terminado sin llegar a un entendimiento después de horas de hablar? Hablan y hablan, y aún así sólo llega a estancarse la plática. Tal vez te preguntes, ¿Qué sucedió? ¿Por qué no pudimos llegar a nada? Si has estado en una conversación así, entonces sabes lo frustrante que puede ser. Pero lo triste es que en algunos matrimonios esta experiencia sea la norma para toda su comunicación. A través del tiempo, esta comunicación obstruida los llevará a la conclusión de que en nada podrán entenderse. Al fin se distanciarán más y más.

Si tú sientes esta desesperación en tu matrimonio, te quiero animar a que leas este artículo con atención. Necesitas identificar qué está obstruyendo la comunicación, y quitar la obstrucción antes de que cause más distanciamiento. No pierdas esta oportunidad de mejorar tus habilidades como comunicador. La excelente comunicación aumenta mucho la intimidad y el compañerismo en el matrimonio. La esposa de Salomón dijo que la voz de su marido era dulce para ella, y que ella anhelaba estar con él (Cantares 2:14). ¿Ustedes pueden decir lo mismo? ¿Lo consideran algo dulce el poder conversar el uno con el otro?

Si no, entonces estudia las siguientes razones por las cuales

la comunicación puede estancarse en el matrimonio. Y aun más importante: lo que puedes hacer para solucionar los problemas.

Identifica los hábitos que obstruyen la comunicación

1. **Obstinación.** La buena comunicación siempre comienza con una disposición de intercambiar ideas con una actitud abierta y de amor. Sin embargo, cuando surge algún conflicto entre ustedes, ¿cruzas los brazos y rehúsan dialogar? ¿Insistes en que se vea el asunto solamente desde tu punto de vista? La obstinación es como una pared que eriges entre ustedes dos. Este obstáculo enfría la intimidad y endurece sus corazones. Hay que derribar esa pared de obstinación para que su comunicación pueda ser efectiva.

En el libro de los Hechos, vemos que por ser tan obstinados, Pablo y Bernabé no pudieron llegar a un acuerdo acerca de Juan Marcos y su colaboración con ellos. En el primer viaje misionero, Marcos regresó antes de la mitad. Por eso, cuando iban a hacer el segundo viaje misionero, discutieron acerca de Marcos. La Biblia dice que Bernabé "quería" que Juan Marcos les acompañara, mientras a Pablo "no le parecía" (Hechos 15:37-38). Tal era el desacuerdo entre ellos que separaron y cada quién siguió su camino. Su problema de comunicación fue causado por dos voluntades fuertes en

conflicto. ¿Suenan parecido a lo que sucede en tu hogar?



¡Tomen tiempo para entenderse!

La obstrucción en la comunicación entre Bernabé y Pablo pudo hacerse solucionado, si hubiera existido más flexibilidad en ambos lados. Ambos hombres defendían su propia idea, y obstinadamente rehusaban considerar el otro punto de vista. Por eso, Dios exhorta tanto a maridos como a sus esposas a someterse los unos a los otros en el temor de Dios (Efesios 5:21). Normalmente, una actitud abierta y receptiva es lo que conduce a una solución. Desafortunadamente, ésta no es la manera en la cual normalmente respondemos. Dios señala este aspecto de la naturaleza humana cuando llama a los hijos de Israel "pueblo de dura cerviz" (Exo.32:9).

¿Muestras obstinación y una "dura cerviz" cuando hablas con tu pareja? Si ustedes tienen muchas dificultades para entenderse,

Es ella tu compañera, y la mujer de tu pacto. Mal. 2:14

sería bueno examinar tu corazón. ¿Por qué no le pides a Dios que te dé un corazón sensible para estar dispuesto a buscar un acuerdo juntamente con tu pareja?

2. No quieres admitir tu culpa.

Una forma en la cual la obstinación se nota es al no reconocer tus faltas. Cuando ambos se sienten ofendidos por la conducta del otro, nada puede aclararse hasta que alguien admita su propia culpa. Normalmente no se trata de ver la culpa en uno solo. En la mayoría de los casos, se necesitan dos para hacer un conflicto. Tal vez seas responsable del 10%, tal vez del 90%, pero tú tienes que tomar la responsabilidad por tu parte del problema. Jesús dijo, “...saca primero la viga de tu propio ojo, y entonces verás bien para sacar la paja del ojo de tu hermano” (Mat.7:5).

Por eso, ustedes necesitan dejar de echar culpas o de señalar con el dedo, y comenzar a aceptar un poco de responsabilidad cada quién por su parte en el conflicto. El admitir que tú eres responsable, por lo menos en parte, es la forma más fácil y rápida de resolver un conflicto. Inténtalo la próxima vez que haya una discusión.

3. Comparaciones. El hacer comparaciones también obstruye la comunicación. Cuando dices “Eres igual que tu mamá” o “¿Por qué no puedes actuar como X?” estás cometiendo un grave error. El comparar a tu pareja con otra persona en forma negativa siempre cierra la comunicación. Tu pareja tomará la comparación como insulto, y se pondrá a la defensiva. Hacer comparaciones es como usar una espada que llega hasta el corazón. Tu pareja pensará que la comparación es injusta, ya que nadie es exactamente como cualquier otro. Has hecho un tipo de

exageración, y ahora ustedes solamente perderán tiempo discutiendo.

La Biblia nos advierte acerca de hacer comparaciones. *“Porque no nos atrevemos a...compararnos con algunos que se alaban a sí mismos; pero ellos, midiéndose a sí mismos por sí mismos, y comparándose consigo mismos, no son juiciosos”* (2 Cor.10:12). El apóstol Pablo enseña que el medirse por ti mismo o por otros, no es sabio. No debes preocuparte de ser como otra persona. Sin embargo, si lo vas a hacer, compárate con Jesucristo. Pídele que te conforme a su imagen, no a la imagen de otro.

Por eso, en lugar de comparar a tu pareja con otra persona, ¿por qué no atacar directamente los problemas específicos que están causando distanciamiento y que poco a poco destruirían su relación? Esto sería mejor uso de su tiempo y esfuerzo.

4. Sacar el pasado. He visto cómo en los matrimonios se han utilizado fracasos pasados como palos de castigo en el presente, para humillar o callar el uno al otro. Esto ha provocado solamente más discusiones, y al fin, nada bueno se ha logrado. Lo único que esto produce es más conflictos, más enojo, más frustración, y por supuesto, más distanciamiento entre los dos.

Considerándolo bien, lo pasado es realmente algo que ya no se puede cambiar. Solamente se puede hacer dos cosas acerca de ofensas y fracasos en el pasado: perdonarlos, y luego seguir adelante, olvidando lo que queda atrás. Así vivía su vida el apóstol Pablo, y nos anima a hacer lo mismo. Fueran éxitos o fracasos, todo lo veía de esta manera: *“pero una cosa hago, ciertamente*

olvidando lo que queda atrás, prosigo a la meta...” (Fil.3:13).

Sin embargo, para poder olvidar lo que queda atrás, primero es necesario perdonarlo y ser reconciliado. Para hacer esto, primero ve a exponerlo a tu pareja, determinando de antemano que los conflictos van a quedar solucionados y reconciliados por fin. El perdón y la reconciliación siempre son los primeros pasos para dejar atrás esos asuntos pendientes, y para seguir adelante hacia una relación de más unión e intimidad (Marcos 11:25-26).

Luego, decídate que nunca volverás a sacar eso como arma en contra de tu pareja. Hay que enfocarse en lo presente. Esto les evitará problemas y hará que su comunicación sea productiva.

5. Atacar a tu pareja. ¿Nunca has tenido una discusión con tu pareja, en la cual ustedes se la pasan toda en atacar el uno al otro? Se arroja una acusación tras otra, mientras queda olvidada la primera causa del conflicto original. Cuando los matrimonios están en postura de ataque, normalmente esto indica problemas en el pasado aún no solucionados, los cuales no han sido cubiertos por el perdón (Efesios 4:31-32).

Si van a aprender a comunicarse efectivamente para poder solucionar sus conflictos, van a tener que aprender a atacar el *problema* en lugar de atacar a la *persona*. Esto es fundamental para solucionar cualquier conflicto. ¿Pero cómo hacerlo?

Primero, examina tu propio corazón, y reconoce cuál haya sido tu contribución al conflicto. Esto te ayudará a identificar el verdadero problema. También es importante identificar los problemas de comunicación que tengas (no escuchar, hablar

demasiado, no hablar lo suficiente, interrumpir, terminar lo que el otro empieza a decir, echar culpas, o enojo explosivo).

Segundo, reconoce tu culpa sin echar culpa a tu pareja. Normalmente, si usas respuestas blandas y humildes, tu pareja no se pondrá a la defensiva (Prov.15:1-2).

Luego, busca una solución al problema através de pedir perdón. En amor busca una solución permanente, para no tener que volver a esto otra vez. Siguiendo estos pasos, no habrá necesidad de atacar el uno al otro.

6. Exagerar. ¿Nunca te ha pasado que alguien te diga, “¡Siempre haces eso!” o “¡Nunca haces lo que te pido!” o “¡Cada vez que llegas a casa esto sucede!”? ¿Y qué piensas cuando oyes este tipo de comentario? Inmediatamente piensas en alguna ocasión en la cual no actuaste así, ¿verdad? Entonces contestas que no siempre actúas así. Y luego el otro piensa, “No me cree.” Luego te da otro ejemplo de lo mismo, y tú te defiendes otra vez, y la discusión se deshace en acusaciones.

La forma de evitar este tipo de situación tan explosiva es, sencillamente, dejar de exagerar. Las palabras *siempre*, *nunca*, o *cada vez*, actúan en una discusión como la gasolina en un incendio. Tales palabras producirán enojo explosivo porque tu pareja puede pensar en alguna excepción que demuestra que lo que dices es exageración. La solución es “seguir la verdad en amor” (Efesios 4:15). Es más exacto decir que tu pareja *muchas veces* o *pocas veces* actúa de cierta manera; es mejor decirlo así que decir *siempre* o *nunca*. Debes hablar con justicia y honestidad: habrá mejor cosecha.

7. Mentir. Para que la comunicación sea más efectiva, hay que decir la verdad. Cuando discuten, ¿esquivas los hechos a tu favor? ¿Cambias la versión cuando tu pareja te señala una inconsistencia? ¿Cuando se ve una falta tuya, ¿cambias el tema? Todas éstas son tácticas deshonestas. Tarde o temprano, tu pareja notará tu deshonestidad, y esto destruirá la comunicación. Al fin, tu pareja cuestionará *todo* lo que dices, aun cuando dices la verdad. Su falta de confianza te pondrá a la defensiva, y se marchitará el compañerismo y la comunión en su relación.

No es necesario ser genio para detectar cuando alguien es insincero, o nos está mintiendo. También, si Cristo mora en nosotros, tenemos al Espíritu Santo para ayudar a discernir la verdad. La Biblia le llama “*el Espíritu de verdad*” (Juan 14:17). El Espíritu mora en los creyentes para guiarnos a la verdad (Juan 16:13).

Por eso, si quieres que tu pareja crea lo que dices, si quieres que el mismo Espíritu Santo respalde tus palabras, entonces hay que decir la verdad. El apóstol Pablo nos exhorta, “*desechando la mentira, hablen la verdad cada uno con su prójimo; porque somos miembros los unos de los otros*” (Efesios 4:25). Acuérdate, tú y tu pareja en verdad son miembros el uno del otro. Son “una sola carne”. Pero piensa un momento en lo que pasaría si tus miembros físicos mintieran cuando estuvieran lastimados. ¿Cuánto tiempo podrías sobrevivir si al cortarte, no sintieras dolor? Lo mismo aplica a tu matrimonio. ¿Cómo podrá sobrevivir tu matrimonio si ustedes no dicen la verdad el uno al otro?

Quizás sea difícil al principio cambiar el hábito de no decir la verdad. Pero por algo se

empieza. Si en tiempo reciente has mentido a tu pareja, necesitas decirle la verdad hoy. Sería una excelente forma de demostrar tu sinceridad, y un buen paso adelante para restaurar tu matrimonio. También, investiga en la Biblia todos los textos que puedes encontrar acerca de la mentira. Apúntalos en una hoja de papel, y estúdialos al diario para esta verdad penetre y ocupe tu pensamiento. La Biblia dice de sí misma que toda la Escritura es útil para enseñar, para redargüir, para corregir, y para instruir en justicia (2 Tim.3:15-17). Además, pídele a Dios que ponga una guardia en tus labios, para que antes de decir algo falso, el Espíritu de Dios te redarguya para que no peques con tu boca (Sal.141:3).

8. Palabras ásperas. ¿Cómo respondes cuando tu pareja te habla con palabras ásperas? ¿Quieres contestarle con lo mismo? En Proverbios dice que “*la palabra áspera hace subir el furor*” (Prov.15:1). ¿No es cierto? Cuando empiezas a usar palabras ásperas, sólo estás embarcando en otra conversación inútil. Es porque la ira del hombre no obra la justicia de Dios (Stgo.1:20).

En lugar de eso, Salomón recomienda otro modo de llegar a un acuerdo: “*Con larga paciencia se aplaca el príncipe, y la lengua blanda quebranta los huesos*” (Prov.25:15). Fíjate: una palabra blanda con paciencia es la mejor forma de exponer tu punto de vista en cualquier situación. En otras palabras, no tienes que forzar, sino hablar apaciblemente. Habla en voz modulada con palabras medidas. Esto permitirá que te comuniques en la manera más efectiva, dando la mejor oportunidad para llegar a un acuerdo con tu pareja.

Por eso, si no ustedes no logran mucho en sus conversaciones,

hay que considerar *cómo* se comunican. ¿Condenas y humillas, o persuades apaciblemente? ¿Tus palabras influyen con amor, o intimidan y presionan? El carácter de tu comunicación determina su fruto. David dice en el Salmo 39:1, "Atenderé a mis caminos, para no pecar con mi lengua; guardaré mi boca con freno." Esta decisión de refrenar tu lengua es lo que permite que el siervo del Señor no sea contencioso, sino amable para con todos (2 Tim.2:24).

9. Enojo explosivo. En cada uno de estos problemas de comunicación, un ingrediente peligroso es el enojo. Al entrar el enojo explosivo en cualquier tipo de problema de comunicación, la situación se tornará muchísimo más difícil. La Biblia nos advierte muchas veces que el iracundo nunca pone solución a los problemas: solamente crea más problemas. En Proverbios 29:22 nos dice, "*El hombre iracundo levanta contiendas, y el furioso muchas veces peca.*" ¿Hay pecado entre ustedes? Quizás el enojo explosivo esté a la raíz. ¿Nunca te has sentido que sería mejor vivir cada quien aparte? He aquí la razón: "*Mejor es morar en tierra desierta que con la mujer rencillosa e iracunda*" (Prov.21:19). Tanto los hombres como las mujeres pecan de esta manera.

En tu matrimonio, ¿eres tú el de carácter voluble? Si ésta es tu debilidad, ¿estás dispuesto a admitir el defecto y corregirlo? Si tú aprendes a controlar el enojo, muchos de los problemas de comunicación se desaparecerán por sí solos. ¿Cómo hacerlo?

Primero, hay que entender que el enojo en sí no es necesariamente malo. La Biblia nos dice que al airarse, no pequemos (Efesios 4:26). ¿Es posible enojarse y no pecar contra Dios o tu pareja?

Jesús se enojó, y por supuesto no pecó (Marcos 3:5). Es el *motivo* del enojo, y la *forma de expresarlo*, lo que te hace pecar. El enojo puede construir, o destruir: es tu decisión. El controlar tu enojo, para que el mismo enojo te motive a acción constructiva, es algo que tú puedes desarrollar de varias maneras.

Primero, necesitas tomar una decisión. Decídate que el pecado no reinará en tu cuerpo mortal, de modo que lo obedezcas en sus concupiscencias (Rom.6:12). Cuando permites que el enojo y el rencor ardan en tu corazón, en algún momento va a estallar un conflicto. Decídate hoy: *el enojo ya no me dominará.*

Luego, escoge someterte al Espíritu Santo, permitiéndole apagar tu enojo con ríos de agua viva (Juan 7:37-39). El Espíritu Santo es más poderoso que la ira apasionada. Él te puede controlar si te sometes a él.

Es más fácil controlarte si arreglas los pequeños asuntos antes que se aumente el resentimiento en tu corazón. Jesús enseña que debemos arreglar conflictos "pronto" (Mat.5:25). El apóstol Pablo exhortó que hay que ser reconciliados antes que se ponga el sol (Efesios 4:26). Si arreglas los asuntos pequeños pronto, no tendrás ese enojo volcánico.

Escoge escuchar antes de hablar. La mayoría necesitamos desarrollar mucho más nuestras capacidades para escuchar. Normalmente estamos más dispuestos a hablar que escuchar. Nota la relación entre el hablar, el escuchar, y la ira: "*Todo hombre sea pronto para oír, tardo para hablar, tardo para airarse*" (Stgo.1:19). ¿Cuánta disposición tienes de escuchar a tu pareja antes de hablar tú? Si ya no quieres explotar con enojo, pídele a Dios que ponga un freno en tu

boca, y que te ayude a escuchar. Si eres tardo para hablar, también serás tardo para airarte.

Si quieres estudiar algunos ejemplos bíblicos de enojo constructivo, investiga en: Números 16:15; Nehemías 5:6-7; 1 Samuel 11:6.

La comunicación es clave en tu matrimonio. No pierdas la bendición de gozar dulce compañerismo y comunión en tu relación matrimonial. Aprovecha cada oportunidad de acercarse más.

Se otorga permiso del autor para que esta publicación sea reproducida enteramente y sin cambios para fines no-comerciales. 1998 AMOR DE POR VIDA
www.covenantkeepers.org

Visítanos via Internet
www.covenantkeepers.org para obtener más información y otros números de *Amor de por Vida*.

Correo electrónico (e-mail)
stevecarr@calvaryag.org O
escribenos a: Amor de por Vida,
1133 Maple St. Arroyo Grande,
California, USA.