

AMOR DE POR VIDA

“Dedicados a fortalecer los matrimonios por medio de principios bíblicos”

Año 5 Número 3

Otoño

CÓMO DESARROLLAR LA COMUNICACIÓN EFECTIVA

¿Cómo calificas la comunicación entre ustedes? Cuando surge algún problema o conflicto entre ustedes, ¿lo pueden solucionar pronto? ¿O es más típico que la comunicación cese con la aparición del conflicto? Vale la pena fortalecer su unión y su comunicación antes que se presenten los conflictos, porque entonces los conflictos, cuando se presentan, son más fáciles de solucionar.

La habilidad de comunicarse bien es fundamental para profundizar su relación, y es el conducto hacia el éxito de su matrimonio. Todos los matrimonios con problemas tienen esto en común: la falta de comunicación. Si dos personas están en conflicto y no saben comunicarse, no pueden solucionar sus conflictos. Como consecuencia, su matrimonio llega a ser una especie de “jaque mate”, o se disuelve totalmente. Asimismo, todos los matrimonios felices tienen esto en común: habilidad en el arte de la comunicación.

Si en verdad deseas más intimidad y compañerismo con tu pareja, entonces tu habilidad en la comunicación necesita mejorar. ¿Cómo puedes

desarrollar esa habilidad? Veamos unos pasos sencillos:

1. ¿Hay disposición? Toda comunicación efectiva inicia desde este punto. Para ver cambios en cualquier aspecto de tu vida, necesitas tener disposición. Dios no te obligará a comunicarte, así como no te obliga a conocerle a él. Acuérdate lo que dijo Jesús a los de Jerusalén: “*¡Cuántas veces quise juntar a tus hijos, como la gallina junta sus polluelos debajo de sus alas, y no quisiste!*” (Mat.23:37). ¿Cuántas veces has escuchado a la gente decir, “Yo sí quisiera una relación más íntima y comunicativa, pero mi pareja no quiere”? Pero aquí Jesús nos muestra que la disposición es clave para el éxito de una relación. En la mayoría de los casos, los problemas en cuanto a la comunicación se deben no a la falta de habilidad sino a la falta de disposición.

Por eso, ¿tienes disposición para invertir el tiempo necesario para desarrollar tus habilidades en la comunicación? ¿Estás dispuesto a pedir perdón por haber fallado

en cualquier aspecto de comunicación en tu matrimonio? ¿Quieres aprender mejores formas de comunicación?

2. No pongas excusas. Si en verdad quieres que Dios te ayude a mejorar tus habilidades en la comunicación, entonces tienes que abandonar todas las excusas que has establecido en cuanto a tus fallas. Una excusa es cualquiera razón o argumento que tú utilizas para evadir tu responsabilidad de comunicarte con tu pareja.

¿Cuáles son algunas de esas excusas? Algunos dicen, “Es culpa de mis padres. Nunca tuve un buen ejemplo desde la niñez.” Muchos creen que esta excusa es válida. Sin embargo, hay que recordar que ahora sí cuentas con un excelente ejemplo: Jesucristo. Él es el mejor ejemplo que uno puede tener para aprender a comunicarse (Juan 13:15).



¡Aparten tiempo para la comunicación!

Otros dicen, “Es culpa de mi pareja. Si él(ella) no fuera tan _____, entonces yo no respondería de mala manera.”

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

Pero esta excusa no es válida, porque es no tomar responsabilidad por tus propias acciones. ¡No se vale pasar tu responsabilidad a otros!

Veamos un ejemplo de la excusa universal, y cuál es la solución que Dios pone. Moisés tenía lo que parecía ser una excusa legítima para no hablar por Dios ante la gente. Se excusaba diciendo, “¡Ay, Señor! nunca he sido hombre de fácil palabra...soy tardo en el habla y torpe de lengua” (Exo.4:10). Parece que Moisés sentía inseguridad, a causa de algún impedimento al hablar. Sin embargo, ¿aceptó Dios su excusa? ¡No! Dios le contestó a Moisés con lo siguiente: “¿Quién dio la boca al hombre? ...ve; y yo estaré con tu boca y te enseñaré lo que hayas de hablar” (Exo.4:11-12). Dios responde a la excusa de Moisés simplemente prometiéndole la ayuda y la enseñanza que fueran necesarias para saber qué decir. ¿Y Dios cumplió su promesa? Lee los libros de Exodo, Números, y Deuteronomio para ver si Dios ayudó a Moisés cuando tenía que comunicarse.

Para cambiar cualquier área de tu vida necesitas tener un corazón dispuesto.

Por eso, ¡abandona tus excusas! Comienza a pedirle a Dios la ayuda y la instrucción para llegar a ser un buen comunicador. Dios estará contigo y con tu boca como estuvo con Moisés.

3. Reconoce tus fallas. El próximo paso a seguir para ser un comunicador efectivo, es reconocer tus fallas en la comunicación. Esto significa que tú tienes que considerar con humildad y honestidad ante Dios las formas en las cuales tú fallas en la comunicación con tu pareja, y luego confesar estas fallas a tu pareja.

Si tú estás pensando ahora, “¿Qué hago si no sé cuáles sean mis fallas en la comunicación?” entonces toma unos momentos para examinar la situación. Cuando surgen los conflictos, ¿resistes reconocer tu parte de la culpa? Cuando te confrontan con un error tuyo, ¿das la espalda? ¿O lanzas un contra-ataque, usando crítica para hacerle callar al otro? ¿Eres impaciente? ¿Interrumpes? Cuando tu pareja te descubre en algún error, ¿mientes para cubrir tu error? ¿O exageras los hechos para que no luzcas tan mal? Si ves en ti algunas de estas fallas, la solución está en confesarlas a Dios y a tu pareja. Además, pídele a Dios que te dé la convicción y el entendimiento para cambiar en estas áreas.

4. Hagan tiempo. Es frecuente que los matrimonios se quejen de no tener el tiempo suficiente para mejorar su comunicación. Francamente, yo creo que esto resulta ser simplemente otra excusa más. Es porque cuando éramos novios, todos nos esforzábamos para tener más tiempo juntos. ¿Qué pasa ahora? La solución no está en el tener más tiempo, sino en el

mejor uso del tiempo que tenemos. Se trata no de encontrar más tiempo, sino de apartar tiempo. Cuando tienes un compromiso fuerte, otras actividades toman menos importancia, ¿verdad? Así es que la decisión de apartar tiempo para estar juntos es nada más que la decisión de hacer algo que consideran muy importante. Dios actuó con la decisión de comunicarnos su amor, y lo hizo a través de toda la historia, por medio de profetas y ángeles, y finalmente en su Hijo, Jesús. Dios envió a Jesús como testimonio vivo de que tú eres importante para Dios (Gál.4.4). Por eso, cuando ustedes deciden apartar el tiempo debido para la comunicación, están demostrando el amor. La comunicación es, sencillamente, una decisión de amar.

Pídele a Dios que te dé la convicción y el entendimiento para cambiar en estas áreas.

¿Has tomado la decisión de comunicarle a tu pareja tu amor? ¿Tomas el tiempo debido para sentarte un rato a platicar con tu pareja? Si así lo haces, estás demostrándole que le amas. Si no lo haces, le estás comunicando exactamente lo opuesto.

5. Reducir las distracciones. Para poder apartar tiempo suficiente para la comunicación, es necesario determinar cuáles cosas están consumiendo el tiempo. Hay que identificar estas

distracciones para poder eliminarlas.

Son muchas: Algunas familias tienen el televisor encendido día y noche. Hagan la prueba: que quede apagado una hora en la noche, para que puedan hablar y compartir sin distracciones. Es probable que sus hijos les acompañen y toda la familia disfrute ese rato de estar juntos. Algunos nunca dejan su trabajo. Cumplir en el trabajo es muy importante, pero, ¿no es aun más importante tu matrimonio?

Si existen otros compromisos, como escuela, iglesia, parientes, o deportes, tal vez sea necesario reducir el número o la frecuencia de compromisos. ¿Por qué no dejar a los niños un rato a cargo de alguien de confianza, para que ustedes dos salgan juntos? En fin, lo que les estorbe en este gran compromiso (su matrimonio) tiene que cambiar. Sólo así pueden mantener el compañerismo en su matrimonio. Acuérdense: la primera prioridad en el matrimonio no es el trabajo, ni los hijos, ni la iglesia, ni los suegros, sino el compañerismo con la pareja (Génesis 2:18).

6. Programar citas y paseos.

Si te pones a recordar los tiempos de su noviazgo, encontrarás que el enamorarse más y más fue el fruto de pasar tanto tiempo juntos fuera de su rutina. La simpatía que ustedes sentían existía porque compartían sus ideas y sueños. La buena comunicación sólo florece en un ambiente sin distracciones y apuraciones.

Un buen ejemplo de esto está en el libro de los Cantares. Se nota allí que Salomón y su esposa disfrutaban de una buena, abierta, e íntima comunicación. ¿Cómo fue desarrollado? Leyendo en Cantar de Cantares, verás que tomaron el tiempo para estar juntos en diversas situaciones. Salomón le visitó cuando ella había hecho un viaje a las montañas (2:8-9) y ellos hicieron un corto viaje al Líbano (4:8; 7:11). Paseaban entre los prados (2:10-14) y dijeron, *“Muéstrame tu rostro, hazme oír tu voz; porque dulce es la voz tuya, y hermoso tu aspecto”* (2:14). Los tiempos que disfrutaron fuera de su rutina les condujeron a una comunicación íntima y agradable.

Se trata no de encontrar más tiempo, sino de apartar tiempo.

¿Cuándo fue la última vez que ustedes dos--solos--salieron a dar una vuelta? Si quieren mejorar su comunicación, éste es el plan a seguir. Si los niños no pueden quedarse solos en casa, ¿por qué no hacer un arreglo con otro matrimonio que los cuide, haciendo ustedes lo mismo para ellos en otra ocasión? Así ustedes mejoran su relación, y ayudan a otro matrimonio a hacerlo también.

7. Orar juntos. La oración es una ayuda muy fuerte para mejorar la comunicación en tu matrimonio. Tal vez digas, *“¿Cómo puede la oración afectar nuestra*

comunicación?” Cuando oras, comunicas las cosas más importantes para ti. Expones al Señor cosas que no salen normalmente en la conversación cotidiana. Al exponer lo más íntimo de tu corazón ante la persona de más intimidad en tu vida, lo que resulta es que los dos se unen más. Tal honestidad y transparencia siempre produce comunicación más íntima.

Cuando el rey David describe su oración a Dios, dice, *“De lo profundo, oh Señor, a ti clamo”* (Salmo 130:1). En los Salmos vemos ejemplos poderosos de hombres que exponían sus anhelos, temores, y problemas a un Dios que les ama. ¿Cómo reaccionas cuando ves la profundidad del corazón de David? Te identificas con sus luchas, y sientes cierto afecto por él. Así es que, si ustedes oran juntos, derramando sus corazones juntos ante Dios, también sus corazones se unirán más y más.

No permitas que el orgullo, el temor, o la auto-suficiencia cancelen esta cita de orar juntos. Toma la iniciativa: invita a tu pareja a orar juntos. Así mejorarán su comunicación.

8. Contenido. También hay que desarrollar el contenido de su comunicación. Es necesario hablar no solamente de lo muy cotidiano, sino también de lo más profundo y lo más importante de tu vida. La comunicación con contenido significativo da satisfacción y edificación, y les anima a seguir mejorando más su comunicación.

¿Qué contenido? Lo más importante que puede estar

sucediendo en tu vida es lo que sucede en tu relación con Dios. Cuando Dios obra en nuestra vida de tal manera que seamos llenos de él, esto vale la pena comunicar. El salmista dice, *“Vengan, oigan todos los que temen a Dios, y contaré lo que ha hecho a mi alma”* (Sal.66:16). Los discípulos experimentaron esto también, y por eso declararon, *“no podemos dejar de decir lo que hemos visto y oído”* (Hechos 4:20).

Por eso, necesitas pedirle a Dios que te avive espiritualmente, y que te llene con su agua de vida. Busca a Dios en su Palabra, y luego comparte con tu pareja lo que estás aprendiendo, lo que Dios está haciendo con tu alma. Entre más compartas con tu pareja estas cosas, más profundidad habrá en su relación.

¿Cuáles son las cosas que causan distracciones en la comunicación entre ustedes?

Además de eso, las cosas significativas de tu vida incluyen lo que te da gozo, tus luchas, tus logros. Con este contenido en su comunicación, ustedes verán su relación como algo más precioso y valioso. Y esto estimulará más comunicación.

¿Por qué no te propones compartir con tu pareja, esta noche, algo que sucedió hoy y cómo te sientes. Luego comparte algo que aprendiste

de la Palabra de Dios, y cómo el Espíritu Santo aplicó esa verdad a tu vida. Poniendo este consejo en práctica, paso por paso, la comunión y comunicación entre ustedes será cada vez mejor.

9. ¡Anímale! Una de las formas más fáciles de mejorar la comunicación es simplemente animar. Esto significa decir y demostrar el aprecio. Es demasiado fácil expresar la crítica; y no requiere ningún esfuerzo. ¿Por qué tenemos miedo a lo que puede suceder si alabamos o agradecemos a nuestra pareja?

La Biblia nos enseña que la comunicación que Dios quiere que haya entre nosotros debe incluir alabanza y aliento. Hay que hacerlo *“entre tanto que se dice: Hoy”* (Heb.3:13). En Proverbios nos dice que mujer que teme al Señor, *“ésa será alabada”* (Prov.31:30). Y algún día Dios dirá a los fieles, *“Bien, buen siervo y fiel”* (Mat.25:21).

Estoy seguro de que hoy tu pareja ha hecho algo digno de estima y alabanza. ¿Se lo has dicho? ¿Tu esposo (esposa) teme a Dios? Ponte a pensar en todas las cosas que tu pareja hace cada día para la familia. ¿No sería buena idea decirle que todo esto es una bendición para ti?

¿Qué sucederá cuando animas más a tu pareja? Entonces toda la relación entre ustedes será fortalecida porque tu pareja sentirá tu amor y estima.

10. Que Jesús sea su ejemplo. Jesús dijo, *“Vengan...aprendan de mí...”* (Mat.11:28-29). Esta invitación

es aplicable directamente en el área de la comunicación. Jesús es el ejemplo supremo de un buen comunicador. Siempre mantenía perfecto equilibrio en cada situación. A los hipócritas religiosos, podía hablar con la severa reprensión que merecían. Momentos después, podía hablar con ternura a un niño o a penitente. Con honestidad podía expresar los sentimientos más profundos: dolor, llanto, aun llorando por Jerusalén (Mat.26:38; Luc.19:41). A sus discípulos Jesús comunicó sus grandes anhelos y planes para sus vidas y su servicio para él (Juan 17).

¿Seguirás su ejemplo, permitiendo que Dios comience hoy a transformarte? Si tienes un corazón dispuesto, Dios puede hacer que seas un comunicador efectivo. Lo único que él requiere es que te rindas a su señorío (Rom.12:1-2). Entregándote a él, Dios hará que seas un ejemplo de buena comunicación para tu pareja y tus hijos. ¡Deja que Dios comience hoy y empezará a disfrutar tu matrimonio como nunca antes!

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

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