

AMOR DE POR VIDA

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

Año 2 - Número 2

Primavera

¿QUÉ IMPIDE LA COMUNICACIÓN EN TU MATRIMONIO

El saber comunicarse es una de las habilidades más básicas que se necesitan para establecer y mantener cualquier relación humana. Por eso en el matrimonio es aun más importante que cada pareja perfeccione la comunicación. Donde encuentres un matrimonio de éxito, encuentras a dos personas que han desarrollado sus habilidades en la comunicación. Asimismo, donde encuentres un matrimonio fracasado, encuentras que una ruptura de comunicación está a la raíz de su fracaso. Por tanto, es indispensable que aprendas a comunicarte mejor. Vamos a ver unos factores que impiden la buena comunicación:

1. Examina tus actitudes. Tu actitud es básica para la comunicación eficaz, puesto que tu actitud es el suelo del cual brota lo que dices y lo que haces. Sin la actitud correcta, tus conversaciones salen mal. Puedes tener razón en lo que dices, pero la manera en que lo dices puede provocar disgustos. Vamos a ver ejemplos del tipo de actitud a la cual me refiero:

Cuando hablas con tu cónyuge, ¿tienes una actitud altiva o soberbia? ¿Das a entender que siempre tienes la razón y que él o ella no sabe nada? ¿Te molestas y te niegas a responder cuando tu cónyuge cuestiona tus acciones o tus motivos? ¿Has sentido que no tiene derecho de preguntarte algo así?

La Biblia nos enseña que tal actitud del corazón es muy destructiva para las relaciones humanas. Salomón dijo, "*El altivo de ánimo suscita contiendas...*" (Prov. 28:25). ¿Es esta actitud la causa de contienda en la comunicación en tu matrimonio? Si es así, debes considerar el consejo del apóstol Pablo: "*Que a nadie difamen, que no sean pendencieros* (que

no busquen pleitos) *sino amables, mostrando toda mansedumbre para con todos los hombres*" (Tito 3:2). La humildad es aquella actitud del corazón que te impide hablar mal de otros, o hablar mal a otros, y permite que los de espíritu manso se comuniquen efectivamente. Tu hogar necesita esta actitud.

Otra actitud que destruye la comunicación es el resentimiento o el rencor, lo cual actúa como veneno en tu vida y tu matrimonio. El apóstol Pedro observó esta actitud en Simón el mago. Simón se había llenado de amargura viendo el éxito del ministerio de los apóstoles. Cuando él ofreció dinero para obtener esos poderes, Pedro le dijo, "*en hiel de amargura y en prisión de maldad veo que estás*" (Hechos 8:23). Si tú tienes una actitud amarga y rencorosa, tu cónyuge la va a notar el momento en que empieces a hablar. El tono de tu voz revela el veneno del rencor dentro de ti. Jesús dijo, "*Si tienes algo contra alguno, perdona...*" (Marcos 11:25). Un corazón que perdona es el único remedio para esta actitud venenosa.

La indiferencia o apatía también estorban la comunicación. Jesús describió esta actitud en su parábola de la fiesta de bodas: convidó a muchos, "*mas ellos, sin hacer caso, se fueron...*" (Mateo 22:5). Ésta es la misma actitud indiferente que muchos adoptan cuando su cónyuge quiere platicar o pasar tiempo juntos. La indiferencia se nota cuando dices, "ahorita no" o cambias el tema. Cuando hagas poco caso del deseo de tu cónyuge de pasar tiempo juntos o platicar, en realidad estás comunicando a tu cónyuge que él o ella no te importa. Cada vez que tú respondes a tu cónyuge con indiferencia, le desanimarás y causarás distanciamiento entre ustedes.

Claro, a veces no es el mejor momento para platicar. Si tienes que posponer ese tiempo para platicar o pasar tiempo juntos, ten cuidado de comunicarle a tu cónyuge tu sincero interés y disposición de invertir

el tiempo que sea necesario para edificar tu relación. Luego, cuando llega el momento conveniente, debes asegurar que tú seas quien inicie la plática sobre ese tema.

¿Reconoces alguna de estas actitudes en tu corazón? Si te das cuenta que existen en tu corazón, ten por cierto que ya están estorbando la buena comunicación. La Biblia describe cada una de estas actitudes como pecado y te manda a deshacerte de ellas.

2. Examina tus palabras. Una vez que hayas examinado tus actitudes, tu *modo de expresarte*, examina ahora tu *vocabulario*. ¿Qué palabras utilizas?

¿Utilizas palabras ásperas? ¿Posees la habilidad de cortar y lastimar verbalmente a tu cónyuge en una discusión? Tal vez ganes la discusión, pero diariamente destruyes tu relación. Salomón dijo, "*La blanda respuesta quita la ira; mas la palabra áspera hace subir el furor*" (Prov. 15:1). David describe la lengua de algunos como "*navaja afilada*" (Salmo 52:2). ¿Es así tu lengua?

Palabras duras, palabras que condenan, son muy destructivas. Acuérdate cómo te sientes cuando alguien te condena o te rebaja. Porque te duele, ¿no te alejas de esa persona? Pues si hablas de esta manera a tu cónyuge, tendrás los mismos resultados. El apóstol Pablo manda específicamente a los maridos, "*...amen a sus mujeres, y no sean ásperos con ellas*" (Colosenses 3:19). Este mandamiento podría aplicarse a las esposas también. Es evidente que la relación entre esposos y esposas no puede prosperar en un ambiente de palabras duras.

Otra clase de conversación que debes evitar, tiene que ver con las mentiras o el engaño, lo cual poco a poco va a debilitar y enfriar tu relación. Si usas engaño, si sólo le cuentas lo que te conviene y lo que te favorece, tarde o temprano tu cónyuge se va a dar cuenta. La confianza es

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

fundamental en tu relación, pero las mentiras y medias mentiras finalmente destruirán tu credibilidad. Cualquier forma de mentira es como hacer hoyos en tu propio barco: finalmente se hunde.

Si tienes problema con mentiras, engaño o falta de honestidad, pide en oración lo que pidió David: *"Libra mi alma, oh Jehová, del labio mentiroso, y de la lengua fraudulenta"* (Salmo 120:2). Haz lo que Pablo mandó: *"desechando la mentira, hablen verdad cada uno con su prójimo; porque somos miembros los unos de los otros"* (Efesios 4:25). Como pareja, ustedes son miembros el uno del otro en el sentido más amplio: son una sola carne. No mientan el uno al otro.

Así como las mentiras, las exageraciones también obran para destruir la comunicación eficaz. ¿Exageras? ¿Se te escucha diciendo cosas como "siempre haces eso" o "nunca haces lo que te pido"? Las palabras *siempre, nunca, o cada vez* provocan en una discusión lo que provoca la gasolina en un fuego. Estas palabras causarán una explosión de ira porque tu cónyuge puede pensar en alguna ocasión que es la excepción de tu exageración. El remedio para la exageración es *"...hablar la verdad en amor..."* (Efesios 4:15). Probablemente la verdad es que tu cónyuge hace eso *muchas veces*, sin que lo haga *siempre o nunca*.

Si nos esforzamos a hablar la verdad, no debemos olvidarnos de hablar la verdad *en amor*, ya que algunas cosas, aunque son verdad, pueden estorbar la comunicación. Me refiero a las cosas que son verdad acerca de las ofensas cometidas por tu cónyuge en el pasado, las cuales tú traes a una discusión para usar como armas. Repasar estas cosas cortará a tu cónyuge como navaja afilada, precisamente porque lo que dices es cierto. Sin embargo, nunca debes hacer eso para ganar la discusión. Si has perdonado a tu cónyuge por una falta en el pasado, entonces no se vale recordarla. ¿Por qué? Porque así Dios trata tus pecados pasados: *"Porque será propicio a sus injusticias, y nunca más me acordaré de sus pecados y de sus iniquidades"* (Heb. 8:12). La palabra *acordarse* significa "retener en la mente o recordar para usar después". En este texto Dios declara que cuando te perdona, promete nunca más recordar tus pecados

y nunca jamás usarlos para condenarte; y de esta manera también nosotros tenemos que perdonar. Por eso, debes hablar la verdad, pero sólo la verdad del problema presente.

Otra forma de hablar que destruye la buena comunicación es el uso de palabras abusivas. He descubierto que algunas parejas usan palabras ofensivas, groserías, o nombres abusivos en una discusión. Si esto ocurre en tu hogar, acuérdate que tales palabras no son fácilmente olvidadas, ya que rebajan a tu cónyuge y demuestran falta de amor y respeto. Una vez dichas, no se pueden borrar tan fácilmente. Por eso el apóstol Pablo dijo, *"...dejen también ustedes todas estas cosas: ira, enojo, malicia, blasfemia, palabras deshonestas de su boca"* (Colosenses 3:8). También dijo, *"Ninguna palabra corrompida salga de tu boca, sino la que sea buena para la necesaria edificación, a fin de dar gracia a los oyentes"* (Efesios 4:29). Cuando hablas a alguien, no lo hagas pedazos, sino edifícalo. Pídele a Dios que te ponga un freno mental, para que cuando hables, no lastimes. Ora como lo hizo David: *"Pon guarda a mi boca, oh Jehová; guarda la puerta de mis labios"* (Salmo 141:3). Dios contestará esa petición.

3. Revisa tus acciones. Las acciones específicas que hagas en tu trato con tu cónyuge, afectarán directamente tu habilidad de comunicar. O vas a abrir y mejorar la comunicación, o vas a cerrar e impedir la comunicación. Veamos algunas de esas acciones:

¿Escuchas con atención y respeto, o interrumpes cuando te está hablando tu cónyuge? Esta falta de respeto frustrará a tu cónyuge y tiende a irritar. Nos dice Santiago que seamos *"prontos para oír, tardos para hablar, tardos para airarnos"* (Santiago 1:19). Cuando interrumpes, significa que en verdad sólo estás pensando en lo que tú vas a contestar, cuando debes de escuchar con atención. Esto estorba la conversación significativa y armoniosa con tu cónyuge.

Una acción parecida a la de interrumpir, es la de terminar lo que otros empiezan a decir. Esto ocurre, por ejemplo, cuando tu cónyuge toma un momento para pensar en cómo expresar algo, y tú le ayudas terminando la frase. Tal comportamiento

causa mucha frustración y revela que en verdad no estás tratando de escuchar y comprender. Indica que ya has juzgado lo que tu cónyuge piensa, y muestra que tú crees saber lo que tu cónyuge va a decir. Salomón dijo, *"Al que responde palabra antes de oír, le es fatuidad y oprobio"* (Proverbios 18:13). Mejor es permitir que tu cónyuge termine lo que está diciendo, y luego respondes tú. Esto demostrará que te importa lo que piensa, y que estás escuchando para poder entenderle.

Otra acción que estorba la comunicación es la ira explosiva; muchas veces sólo se usa para controlar la conversación. A veces la gente usa este medio para manipular o forzar al otro a ceder a su voluntad. Quien hace así sabe que su cónyuge, cuando ve su ira, se agachará y se retirará de la discusión. Es eficaz, pero no obstante el hacerlo es imprudente, ya que al ganar una discusión así, corres el riesgo de perder confianza e intimidad con tu cónyuge.

Por otro lado, existen casos en los cuales la ira no es un medio de manipulación. A veces una persona simplemente ha perdido el control de esas emociones tempestuosas, a causa de una falta de conocimiento de cómo controlarse, o la falta de un deseo de hacerlo. Tal persona está, sencillamente, fuera de control.

El enojo irracional es lo que impulsó a los religiosos de Nazaret a querer arrojar a Jesús desde la peña del cerro en las afueras de la ciudad. Lucas nos dice que *"se llenaron de ira; y levantándose, le echaron fuera de la ciudad...para despeñarle"* (Lucas 4:28,29). Si tienes ira explosiva y no la resuelves, será imposible tener comunicación íntima y satisfactoria. Nadie quiere compartir de lo más profundo de su corazón con alguien que está haciendo un berrinche. Acuérdate, *"la ira del hombre no obra la justicia de Dios"* (Santiago 1:20). Tu ira y enojo jamás podrán producir algo bueno o justo en tu matrimonio. Necesitas obtener consejos específicos de tu pastor acerca de cómo controlar tu ira. Entre más pronto actúes para cambiar, más pronto aprenderás a comunicar efectivamente.

También, ten cuidado de no tratar de echar tu culpa a otros. Normalmente esto sucede cuando tu cónyuge te señala alguna falta

tuya, y te esquivas por echar la culpa por esa falta a tu cónyuge o a otra persona. Así actuaron Adán y Eva cuando Dios les preguntó qué habían hecho. Adán dijo que *"la mujer que me diste por compañera me dio del árbol, y yo comí."* Eva quiso echarle la culpa a Satanás: *"la serpiente me engañó, y comí"* (Génesis 3:12,13). Ni Adán, ni Eva, quisieron tomar la responsabilidad por sus propias acciones. En una sola palabra Adán culpó a Dios por haberle dado esa mujer, y culpó a su mujer por haberle dado el fruto. Eva en efecto dijo que el diablo le hizo pecar. ¿Cómo resuelves el problema de echarle la culpa a otros? Simplemente, toma la responsabilidad por tus propias acciones. Echamos la culpa a otros cuando somos orgullosos y deshonestos. Ya que tú sabes lo que has hecho, y tu cónyuge lo sabe también, ¿por qué no admitirlo? Si tú no tomas responsabilidad por lo que haces, solamente estás jugando a echar culpas, y esto solamente demora una solución. Nadie gana en tal juego.

Finalmente, otra acción que estorba la buena comunicación es el negarte a confesar tus faltas durante o después de una discusión. Este problema resulta del mismo orgullo antes mencionado, y para resolverlo, se nos exhorta en Santiago, *"Humíllense delante del Señor... no murmuren los unos de los otros...confiésense sus ofensas unos a otros..."* (Santiago 4:10,11; 5:16). Dios requiere que tú examines tus propias acciones honestamente y con humildad, y que no le echas la culpa a otro. Cuando el esposo o la esposa toma la iniciativa para confesar sus faltas personales, normalmente esto ablanda al otro para seguir el ejemplo, y es restaurada la buena comunicación.

Ahora podrás preguntar, "¿Pero cómo puedo cambiar tantas malas actitudes y costumbres? ¡Ten ánimo: sí hay manera!

¿Qué te ayudará a comunicarte?

Vamos a ver las formas más importantes para mejorar tu habilidad en la comunicación:

1. Busca intimidad con Dios y encontrarás su ayuda para cambiar. En él recibes el poder para cambiar en

aquellas áreas en donde has estado fracasando. Cuando Dios está obrando en ti, llenándote con su amor y enseñándote su palabra, ¿cómo no vas a tener de qué platicar? La comunicación más importante entre ustedes dos, o sea, el compartir las cosas espirituales, va a nacer de la intimidad que tengan con Dios. Los discípulos, siendo llenos del Espíritu de Dios, dondequiera hablaban de Cristo. Cuando se les mandó que ya no hablaran más en su nombre, su respuesta fue, *"no podemos dejar de decir lo que hemos visto y oído"* (Hechos 4:20). Dios estaba obrando en sus vidas de tal manera que tenían que compartir eso con otros. David también experimentó el mismo deseo de comunicar lo que Dios estaba haciendo en su vida: *Vengan, oigan todos ustedes que temen a Dios, y contaré lo que ha hecho a mi alma"* (Salmo 66:16). ¿Qué está haciendo Dios actualmente en tu vida? ¿Estás compartiendo eso con tu cónyuge? Como esté tu relación con Dios, estará tu relación con otros; sobre todo con tu cónyuge. Tu relación con Cristo y tu comunión con él, es donde comienza verdaderamente la buena comunicación con tu cónyuge.

Si no estás andando con Cristo, o nunca te has entregado a él, entonces es por eso que no puedes mejorar la situación en tu matrimonio, y experimentas tanto estorbo en la comunicación. Cristo puede cambiar tu vida entera en forma impresionante, pero jamás puedes experimentar ese cambio sin tener una relación personal con él. Puedes comenzar esa relación ahora mismo, simplemente por reconocer tu pecado ante él en oración, pidiéndole que te perdone y que entre en tu vida. Si en verdad quieres cambiar, él te ayudará a hacerlo. Toma un momento ahora para comunicarte con él en oración, y pídele que entre a tu vida. ¡Él no te defraudará!

Si ya eres cristiano, también puedes tener muchos estorbos en tu comunicación, simplemente por no tener un devocional personal regularmente, o de plano por no hacerlo. Cuando te estás marchitando espiritualmente, no tendrás ni poder ni gozo para compartir con otros. Una ilustración: Piensa en aquellas ocasiones cuando estabas tambaleando espiritualmente, y luego te salió al encuentro otro cristiano por ahí; ¿qué

hiciste? ¿Te acercaste con mucho deseo de platicar, o más bien te escondiste para no tener que hablar con él? Obviamente, no queremos hablar con otros cuando estamos desanimados o deprimidos; no queremos quedar mal. Cuando no estás creciendo espiritualmente, lo mismo va a suceder en tu casa. No tendrás mucho deseo de comunicarte con tu cónyuge tampoco. Por instinto te alejarás para no tener alguna comunicación íntima.

Por eso, vuélvete al Señor y pídele su ayuda. Renueva tu relación con él, y entonces el deseo de comunicarte, el poder y el amor para hacerlo empezarán a fluir otra vez.

2. Admite tus faltas. Necesitas mucho valor para ver la cruda realidad acerca de tu carácter. Toma unos momentos ahora para recordar tus actitudes, palabras, y acciones. ¿En dónde has estado fracasando en tu comunicación con tu cónyuge? Necesitas reconocer tus errores primeramente si quieres ver cambios.

Luego, ve a tu cónyuge y admite tus faltas, pidiéndole perdón. Explícale que en verdad quieres cambiar en estas áreas. Probablemente tu cónyuge se llenará de asombro de que tú admites estas cosas voluntariamente. Al tomar esta acción, tu habilidad en la comunicación avanzará una enorme distancia. Reconocer y reconciliar los errores es la mitad de la lucha.

3. Pasen tiempo juntos. Una vez resueltos los problemas en cuanto a las actitudes, las palabras, y las acciones, y habiendo buscado a Dios pidiéndole su poder y ayuda, ahora necesitan crear oportunidades para desarrollar esa buena comunicación. ¿Apartan tiempo especial para platicar? Lo hacían ...antes de casarse. Hablaban en persona o por teléfono, en cada oportunidad que se presentaba. Salían solos para tener el máximo de tiempo juntos; platicaban de todo (hasta tonterías) por horas y horas. ¿Te acuerdas cuán romántico era ese tiempo, cuán emocionante era platicar con él, o con ella? Esto tiene que suceder otra vez. ¿Pero cómo?

Necesitan empezar a salir juntos otra vez. ¿Por qué no planean algo ahora mismo? Y mañana, ¿por qué no haces un poco más de esfuerzo, y le dices "te amo"? Platica

con tu cónyuge acerca de esa cita que han acordado, y de cómo y con qué emoción la esperas. ¿Por qué no apagan el televisor una noche, para platicar y comentar los sucesos de ese día? Salgan de su rutina: ¿por qué no salen a dar una vuelta caminando? Necesitan apartar tiempo para estar juntos, porque la negligencia en esta área es una de las razones del distanciamiento que muchas parejas sienten. Cuando dejan de dar prioridad a su comunicación, otras cosas empiezan a tomar esa prioridad, y poco a poco se van distanciando el uno del otro. Puedes detener ese proceso, pero se requiere de vigilancia constante para mantener las prioridades en su matrimonio.

Salomón y su esposa tenían la idea correcta. A la sulamita le pide su marido, "*Levántate, oh amiga mía, hermosa mía, y ven...muéstrame tu rostro, hazme oír tu voz; porque dulce es la voz tuya, y hermoso tu aspecto*" (Cantares 2:10,14).

¿Deseas el tipo de relación romántica que tuvieron Salomón y su esposa? Entonces haz como ellos hicieron, y te proveerás de la mejor oportunidad para desarrollar buena comunicación y verdadero romance. ¿Te es dulce todavía la voz de tu cónyuge? Así puede ser, si otra vez haces el mismo esfuerzo que hacías antes de que se casaran. ¡Tu cónyuge merece el tiempo y el esfuerzo!

4. Animar y alabar. Si deseas desarrollar buena comunicación con tu cónyuge, haz esto: Cada vez que estén juntos, busca algo que ha hecho bien, y alábale por ello. Si le alientas en las áreas donde tu cónyuge muestra bondad, amor, y responsabilidad, edificarás a tu cónyuge y desarrollarás buena comunicación.

Así nos enseña la Biblia. Nos dice, "...exhórtense cada día..." (Hebreos 3:13). Pablo nos dice que hablemos con palabras que sean buenas "*para la necesaria edificación*" (Efesios 4:29). Salomón nos declara que "*la mujer que teme a Jehová, ésa será alabada*" (Proverbios 31:30). Esto podría aplicarse también de parte de las esposas para sus maridos. Pero: ¿lo haces tú? Algún día Jesucristo te dirá, "*Bien, buen siervo y fiel...*" (Mateo 25:21). Si Jesús considera que es importante decir palabras de ánimo, ¿No debes hacer tú lo

mismo? Alabar y animar a tu cónyuge es dar a conocer tu amor y estima; claro que esto le va a edificar.

¿Cuántas veces dices una palabra de ánimo, un "bien hecho"? Tu cónyuge tiene que hacer algo correcto, justo, o bondadoso, cuando menos una vez al día. Busca esas cosas, y luego dile que aprecias esos detalles. Si las palabras criticonas y de desprecio destruyen la comunicación, imagínate lo que podrán hacer la alabanza y el aprecio. Tomen el tiempo que deben tomar para estar juntos y para platicar. Sé amable en tu hablar; anímale en lugar de criticarle. Mejorarás la comunicación entre ustedes más de lo que te puedes imaginar.

Recuerda: "*Las palabras de la boca del sabio son llenas de gracia...*" (Eclesiastés 10:12). Por tanto, usa sabiduría: ve a alabar y animar a tu cónyuge hoy mismo.

AMOR DE POR VIDA

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.

¿Qué es *Amor de por Vida*?

1. Es un ministerio de Steve Carr, pastor de Calvary Chapel de Arroyo Grande, California; ministerio dedicado a fortalecer los matrimonios por medio de la enseñanza de principios bíblicos únicamente.
2. Creemos que la palabra de Dios suple todas las respuestas que se necesitan para una relación de amor que glorifica a Dios.
3. Por medio de la publicación trimestral de *Amor de por Vida*, fomentamos una visión bíblica en consejería matrimonial.
4. Por medio de seminarios y talleres, proveemos para el cuerpo de Cristo (los creyentes en él) de principios y aplicaciones prácticas para su matrimonio.