



FAMILIA NJC



Boletín Mensual

Jean-Michel Etienne, Ph.D.

Septiembre 2023



¿Cuáles son las causas de la ruptura de la comunicación? vol. 2

Es fundamental comprender que, al igual que un hermoso jardín necesita cuidados para ser fructífero, cualquier tipo de relación necesita una buena y eficaz comunicación para crecer y mantenerse sana.

¿Alguna vez has tenido una conversación con tu cónyuge que ha terminado sin que se haya conseguido nada? Hablan sobre un tema durante horas, y aún así termina en un incómodo punto muerto. Usted se aleja y se pregunta, ¿qué salió mal? ¿Por qué no pudimos resolver este problema? Si has tenido una de estas conversaciones, sabes lo frustrante que puede llegar a ser.

Al cabo de un tiempo, esta falta de comunicación llevará a la pareja a la conclusión de que no se puede resolver nada hablando juntos. En consecuencia, esta pareja se irá distanciando poco a poco.

Si usted está experimentando ahora mismo la falta y/o la ruptura de comunicación en sus relaciones, necesita identificar qué está causando su ruptura de comunicación y cambiarlo antes de hundirse más profundamente en esta desesperanza.

He aquí algunas causas de la ruptura de la comunicación.

4. Traer a colación el pasado. Muchas veces, en mis sesiones de terapia, las parejas vienen con historias terribles de cómo se han utilizado los fracasos del pasado como garrote para someter al otro. Se ha producido una intensa discusión y, al final, no se ha conseguido nada. El único resultado ha sido más ira, frustración y, por supuesto, un mayor distanciamiento entre ambos.

no se puede hacer mucho con el pasado. Las dos cosas que puedes hacer con los pecados y fracasos del pasado es reconciliarte con ellos y luego olvidarlos y seguir adelante. Pablo veía la vida de esta manera y nos animaba a hacer lo mismo.

Ya se tratara de sus fracasos o de sus éxitos, declaró: "Pero una cosa hago: olvidarme de lo pasado y tender a lo futuro" (Fil. 3:13). Sin embargo, para olvidar las cosas que quedaron atrás, primero debes perdonarlas y reconciliarte con ellas. Para conseguir este perdón, ve a hablar con tu pareja de esos asuntos pendientes y resuélvelos de una vez por todas.

A continuación, decida que nunca volverá a sacar ese tema a relucir para utilizarlo como arma contra su cónyuge. Ocupate sólo del presente. Esto te mantendrá alejado de los problemas y hará que tu comunicación sea productiva.

5. Atacar a su cónyuge. ¿Ha tenido alguna vez una conversación en la que usted y su cónyuge se pasan todo el tiempo atacándose mutuamente? Se hacen una acusación tras otra mientras se olvida el problema real que inició el conflicto.

¿cómo pueden dejar de atacarse el uno al otro y empezar a atacar el problema?

1. Debes examinar tu propio corazón y reconocer cuál es tu contribución al conflicto. Esto te ayudará a identificar el problema.
2. debes reconocer tu culpa sin intentar atacar a tu cónyuge con comentarios condenatorios.
3. Resuelva el problema pidiéndole perdón.
4. Busca amorosamente una solución a largo plazo para que no vuelva a surgir el mismo problema. Cuando toméis estas medidas no habrá necesidad de atacaros el uno al otro.

6. Exageración. ¿Alguna vez has tenido una conversación en la que tu cónyuge te haya dicho: "Siempre haces esto" o "Nunca haces lo que te pido" o "Cada vez que vienes a casa pasa esto"?

La única manera de desactivar este tipo de comunicación sin salida es dejar de exagerar.

7. Mentir. Para que la comunicación sea eficaz, debes ser sincero. Cuando hablas con tu pareja, ¿revuelves los hechos para que te convengan? ¿Cambia la historia cuando su cónyuge le sorprende con una incoherencia en los hechos?

8. Palabras duras. ¿Cuál es su primera respuesta cuando su cónyuge le suelta palabras duras? ¿No le gustaría responder de inmediato? Hable suavemente con palabras sinceras y equilibradas. Esto le permitirá comunicarse eficazmente y le dará la mejor oportunidad de persuadir a su cónyuge.

9. Ira explosiva. Uno de los ingredientes más peligrosos en cada uno de estos problemas de comunicación es la ira. Mezcle la ira explosiva con cualquiera de los problemas anteriores y su comunicación será aún más inútil.

Amados, la comunicación es la clave de su relación matrimonial. No se pierda la gran bendición que Dios tiene reservada para usted y su cónyuge mientras disfrutan de una dulce comunión el uno con el otro.

Por favor traten esos asuntos que pueden destruir su unidad y aprovechen cada oportunidad para acercarse el uno al otro.