



FAMILIA NJC



# Boletín Mensual

Jean-Michel Etienne, Ph.D.

MARZO 2024



## ¿Cómo desarrollar una comunicación conyugal eficaz?

¿Hasta qué punto es eficaz la comunicación con su cónyuge cuando hay un problema grave en su matrimonio? ¿Podéis discutir de forma constructiva o las líneas de comunicación se cortan inmediatamente? Es una pregunta que debe responderse antes de que surja la necesidad, para poder tomar medidas que fortalezcan la conexión entre ustedes.

Su capacidad para comunicarse con su cónyuge es fundamental para profundizar en su relación y, en última instancia, para el éxito de su matrimonio. Todos los matrimonios fracasados tienen su origen en la incapacidad de comunicación de uno o ambos cónyuges. Si dos personas no tienen forma de comunicarse, no pueden resolver los conflictos. En consecuencia, su matrimonio se convertirá en un enfrentamiento solitario o la relación se disolverá por completo. Del mismo modo, todo matrimonio agradable y satisfactorio está directamente relacionado con la habilidad y eficacia de esa pareja en el arte de la comunicación.

Si realmente desea una mayor intimidad y compañía con su pareja, entonces su capacidad para comunicarse debe crecer. ¿Cómo hacerlo? He aquí algunos pasos sencillos.

1. ¿Estás dispuesto? Aquí es donde comienza toda comunicación eficaz. El cambio en cualquier área de su vida requiere un corazón dispuesto. Dios no te forzará a comunicarte más de lo que te forzaría a tener una relación con Él mismo. Por lo tanto, ¿qué tan dispuesto está usted a dedicar el tiempo necesario para desarrollar sus habilidades de comunicación? ¿Está listo y dispuesto a pedir perdón por cualquier falla en esta área de su relación? ¿Estás también deseoso de aprender nuevas formas de convertirte en un mejor comunicador?
2. Renuncia a tus excusas. Si realmente está dispuesto a permitir que Dios mejore su habilidad para comunicarse, primero debe renunciar a cualquier excusa que haya establecido en su mente. Una excusa es cualquier razón que usted utiliza para evadir su responsabilidad de comunicarse con su cónyuge. ¿Cuáles son algunas de estas excusas? Algunos me han dicho: "Es culpa de mis padres que no me comuniqué. Nunca tuve un buen ejemplo en mi familia mientras crecía". Normalmente, la gente piensa que ésta es una excusa excelente. Sin embargo, no lo es.

3. Reconozca sus fallos. El siguiente paso para convertirse en un comunicador eficaz es reconocer sus fallos en la comunicación. Esto significa que debe considerar humilde y honestamente en qué está fallando ante Dios, y luego confesárselo a su cónyuge.
4. Dedique tiempo. Muchas veces, las parejas me dicen que simplemente no tienen tiempo para desarrollar una mejor comunicación. Personalmente, creo que esto no es más que otra excusa que suena bien. Digo esto porque todos tuvimos mucho tiempo para comunicarnos cuando éramos novios; ¿por qué no ahora? El problema no es necesitar más tiempo, sino aprovechar mejor el que tenemos. Por lo tanto, cuando eliges sacar tiempo para comunicarte, estás demostrando tu deseo de amar. La comunicación es, por tanto, simplemente una elección de amar.
5. Reduce tus distracciones. Para tener más tiempo para comunicarte, también debes determinar qué cosas consumen tu tiempo. ¿Qué cosas le distraen de la comunicación con su cónyuge? ¿A qué tipo de distracciones me refiero? Hay muchas. Algunas personas tienen la televisión encendida día y noche. ¿Por qué no intenta apagarla solo una hora después de cenar para que podáis sentaros y hablar entre vosotros? Pruébalo y verás cómo hasta los niños vienen a sentarse contigo. Para los adictos al trabajo que llegan tarde a casa o traen trabajo a casa, ¿por qué no reservar varias noches para volver a casa a la hora y dejar todo el trabajo en la oficina? No sería genial cenar juntos con tu pareja y tus hijos?
6. Citas y ocio. ¿Recuerdas cuando salisteis por primera vez y las horas que pasasteis juntos haciendo cosas divertidas? ¿Cuál fue el fruto de ese tiempo juntos? ¿No creció de forma natural vuestra amistad y, en última instancia, vuestro deseo romántico mutuo? ¿Cuándo fue la última vez que salió solo con su cónyuge a dar una vuelta en coche o a pasear por el barrio para hacer algo de ejercicio? Si quiere desarrollar su comunicación, ésta es una forma de hacerlo. ¿Por qué no reservar un tiempo esta semana para una cita o una noche a solas? Pruébenlo y verán cómo mejora su comunicación.
7. Orar juntos La oración es otra herramienta muy importante para fomentar una comunicación más profunda en el matrimonio. Puede que estés pensando, ¿cómo puede afectar la oración a nuestra comunicación? Es muy sencillo. Cuando rezas con tu cónyuge, comunicas las cosas que son más importantes para ti. Le dirás cosas al Señor en la oración que normalmente no dirías en una conversación normal con tu cónyuge. Si usted está dispuesto, Dios puede hacer de usted un comunicador eficaz y equilibrado. Todo lo que Él requiere es que te rindas a Su pleno control y Señorío (Romanos 12:1-2). A medida que te rindas, Dios también te convertirá en un ejemplo de comunicador eficaz para tu cónyuge y tus hijos. Deje que Dios comience la obra hoy y usted comenzará a disfrutar de su relación matrimonial como nunca antes lo había hecho.