

¿Cómo comunicarte con quien tú amas?

Por: Roger y Peggy Dudley

Él: —¿Dónde está mi camisa azul?

Ella: —No tuve tiempo de plancharla. Hoy fue un día fatal.

Él: —Me quieres decir que no tuviste tiempo de plancharla? ¡Si estuviste todo el día en casa!

Ella: —Mira, Guillermo, estuve en casa todo el día, pero hoy he tenido mucho trabajo, ¿eh?

Él: —¿Haciendo qué? Yo trabajo fuera todo el día para que haya pan en la mesa, mientras tú te la pasas aquí mirando novelas por la televisión.

Ella: —¡Estás loco! ¡No tienes idea de lo que es manejar una casa, cocinar, limpiar, lavar, planchar y encima cuidar de los niños!

Él: —¡Palabras, puras palabras! De toda la gente que conozco, tú eres la que tiene la vida más cómoda. Todavía tienes que aprender lo que es trabajar en serio.

Ella: —¡Por supuesto! ¡Tú sí lo sabes, me imagino! Sentado en la oficina todo el día, salvo cuando llevas a comer a los clientes a un buen restaurante o cuando sales a jugar golf con el jefe. Después vienes por la tarde y te pones a mirar la tele mientras yo limpio y friego la casa, ¿no? ¡Eres sencillamente insoportable!



Uno de los principales problemas de toda relación es la falta de comunicación. Entendemos por ello la expresión de pensamientos y sentimientos que puedan ser entendidos por el interlocutor.

De acuerdo con lo mencionado, el diálogo que sostenía la pareja al comienzo indica que se estaba comunicando, sin duda, pero no como para mejorar su relación. ¿Cómo podemos comunicarnos de manera que mejoremos significativamente nuestras relaciones? ¿Cómo debemos hablarle a alguien a quien amamos?

Al intentar dar respuesta a estas preguntas, muchas de nuestras ilustraciones provendrán de la experiencia matrimonial misma, muy probablemente la relación más importante que existe. Sin embargo, las pautas que vamos a presentar se pueden aplicar a cualquier relación en la cual dos personas se interesan la una por la otra. La relación entre padres e hijos, entre novios, compañeros de pieza, o de trabajo, miembros de iglesia y amigos íntimos. Todos conocemos a alguien por quien preocuparnos. De modo que todos necesitamos saber

cómo hablarle al otro de manera que la buena relación se profundice. A continuación presentamos diez pautas que pueden ayudarnos a saber cómo hablarle a alguien a quien amamos.

1. Escucha cuidadosamente para captar tanto los pensamientos como los sentimientos de tu interlocutor(a).

“A mis amados hermanos, todo hombre sea pronto para oír, tardo para hablar, tardo para airarse” (Santiago 1:19). Si vamos a establecer relaciones basadas en el amor, tenemos que convertirnos en personas capaces de escuchar, incluso antes de saber cómo vamos a hablar. La comunicación amorosa implica que dos mentes y dos corazones se comprendan. Tenemos que saber a ciencia cierta lo que está pensando el otro y cómo se siente, para poder reaccionar de manera que la relación se realce.

El arte de escuchar no es algo que recibimos naturalmente: hay que aprenderlo. Primero, no interrumpas hasta que la otra persona haya terminado de hablar. Mientras escuchamos, la tentación que nos asalta es la de elaborar mentalmente respuestas y refutaciones. Así que interrumpimos para introducir nuestros puntos de vista. El mensaje que enviamos es: “Me importa más lo que yo pienso que lo que tú dices”.

Segundo, presta atención plena e indivisa a lo que está diciendo tu ser querido. Es más difícil de lo que parece, porque es fácil distraerse y dejar que la mente divague. Ruth Graham, la esposa del famoso evangelista Billy Graham, ilustra lo que estamos comentando: “Con frecuencia mi esposo está

preocupado. Y es comprensible, tiene muchas cosas que atender. Cierta vez esperábamos gente para cenar, y yo le pregunté qué le gustaría que incluyera en el menú.

—“Ajá... —gruñó él—. Yo sabía que sólo su cuerpo estaba conmigo y decidí divertirme un poco.

—“Se me ocurre que podríamos comenzar con una sopa de renacuajos—empecé.

—“Ajá —me contestó.

—“Y en el jardín hay una hermosa hiedra venenosa con lo que podríamos hacer una linda ensalada.

—“Ajá.

—“Y para el plato principal podríamos asar algunas de esas ratas del muelle que vimos el otro día cerca del lugar donde se ahúman cecinas, y las podríamos servir con hierbas amargas hervidas y alpiste.

—“Ajá.

—“Y como postre podríamos presentar un soufflé de barro... —el volumen de mi voz comenzó a disminuir cuando vi que sus ojos comenzaban a ponerse en foco.

—“¿Qué es eso que dijiste de ratas asadas? —preguntó”.²

Escuchar a tu esposo o tu esposa puede llegar a ser cansador, pero dedica tiempo para concentrarte en el mensaje de tu ser amado.

Tercero, acepta que los pensamientos y sentimientos de tu ser querido son genuinos. No lo contradigas ni lo ignores. Algunas declaraciones como: “No te sientas así” o “No lo digas nunca más”, o “Es lo más ridículo que jamás he oído” interrumpe tanto la conversación como la relación misma. Por ejemplo, a la hora de la cena Roberto prueba una cucharada de sopa y se queja diciendo: “¡La sopa está fea!” La mamá se puede sentir tentada a decir: “No es cierto; está deliciosa”. Pero los gustos son personales. Si a él no le gusta, nada lo convencerá. Lo que Roberto escucha realmente es: “¡No me interesa tu opinión!” Desde luego, esto no quiere decir que siempre estaremos de acuerdo con todo lo que oigamos. Tenemos nuestros propios gustos. Podemos aceptar las declaraciones y los sentimientos de los demás como sus propios pensamientos y sentimientos. La mamá, si es sabia, dirá: “Siento que no te guste la sopa. A mí me agrada. Puede que haya alguna otra cosa que te guste comer”.

Cuarto, analiza el sentido del mensaje que estás recibiendo. Las palabras pueden tener significados diferentes para distintas personas. Es bastante fácil que el significado de una palabra se distorsione al pasar de una persona a otra. Podemos confirmar si hemos entendido bien el mensaje parafraseándolo: “Estás frustrado y enojado porque el jefe te acusó injustamente de ese error ¿no es cierto?”. “Temas que nuestra relación se perjudique si yo aparezco como demasiado amigo de Susana, ¿verdad?”. El interlocutor tiene entonces la oportunidad de confirmarle al receptor que ha recibido bien el mensaje, o de corregir cualquier malentendido.

2. No te apresures a hablar.

Piensa bien, piensa con cuidado. Habla de manera que la otra persona pueda aceptar lo que tú dices.

Si escuchamos cuidadosamente eso nos ayudará a articular mejor la respuesta. Nos ayudará a evitar la tendencia a decir lo primero que nos viene a la cabeza sin pensarlo demasiado.

Una forma muy segura de conseguir el apoyo del interlocutor consiste en hacernos cargo de los sentimientos expresados. Se lo puede lograr mediante el uso de mensajes que contengan el pronombre “yo” por: (1) describir, sin acusar a nadie, lo que se dice o se hace, aquello que puede ser la causa del problema. (2) compartir los sentimientos que estás experimentando, y (3) explicar por qué esta conducta te causa problemas.

Por ejemplo, si me frustra que alguien no esté llegando a tiempo a una cita, puedo reaccionar de dos maneras, diciendo: “Me molesta que de nuevo estás llegando tarde. ¿Por qué no eres un poco más considerado?”, o “Me siento mal porque llegamos tarde a esta cita porque creo que le podemos causar inconvenientes a la persona que vamos que visitar. ¿Me permites que arregle esto?” En realidad nadie nos puede obligar a sentir enojo o cualquier otra emoción. Somos responsables de nuestras emociones.

3. No conviertas en importantes las cosas que no lo son.

Nadie es perfecto. La persona a quien tú amas probablemente tiene algunos hábitos que a ti te resultan desagradables. Algunos tienden a exagerar esas cosas al punto de intentar definir toda la relación mediante el uso absoluto de las palabras siempre y nunca. “¡Siempre llegas tarde!” “Nunca me tratas con respeto”. Estas expresiones son exageradas y probablemente sean inexactas.

Edith Shaeffler dijo una vez: “Si usted exige perfección o nada, lo que va a conseguir es nada”. Las relaciones importantes se basan en una comunicación honesta. No hay que exagerar los errores del otro, basta con decir la verdad. Pero, toma nota: la verdad siempre se debe decir con amor. El amor no es “grosero, ni egoísta; es no enojarse ni guardar rencor” (1 Corintios 13:5, DHH). Ser plenamente honesto y al mismo tiempo plenamente amable es la clave de la verdadera comunicación.

4. No causes frustración a tus seres amados.

Alguien podría decidir guardar silencio por una multitud de razones. Es probable que queramos castigar al otro, o tener la esperanza de que el problema desaparezca si se lo ignora, con la idea de que el silencio es oro ya que le da tiempo al problema para que se resuelva solo, o creer que el hecho de no decir nada dará buenos resultados. Ninguna de esas razones es válida. Sólo levantan muros e impiden la comunicación.

Es importante explicar por qué te cuesta hablar en esas circunstancias. Usa las tres sugerencias del punto número dos. Puedes lograr una mejor comprensión de ciertos temas, de manera que los problemas no se repitan.

5. Aprende a discrepar sin discutir.

"Echen fuera la amargura, las pasiones, los enojos, los gritos, los insultos y toda clase de maldad" (Efesios 3:31, DHH). Dos personas jamás estarán de acuerdo en todo. Pero cuando tú discrepes incluso con quien amas, es posible hacerlo con calma, con consideración, concentrándote en el problema y sin atacar a la persona.

El amor no es un sentimiento tibio y aterciopelado, aunque pueda tener esas características. El amor surge de la decisión de preocuparse por alguien y de promover su bienestar. Hace unos cien años el famoso psiquiatra Harry Stack Sullivan, definió el amor de esta manera: "Cuando la satisfacción y la seguridad de alguien llega a ser tan importante para uno como las propias, entonces hay amor". No siempre estará presente el amor como sentimiento, pero podemos tomar la decisión de obrar siempre de una manera amable.

En la obra *No Longer Strangers*, Bruce Larson se refiere a la conversación que tuvo una vez con un amigo. "Esa mañana, cuando le pregunté a mi amigo cómo estaba, me dijo: 'Muy mal. Tuve una pelea con mi esposa anoche y nos fuimos a dormir sin hablarnos, dándonos la espalda. Pero esta mañana ella me dio un beso y me dijo: 'Querido, te quiero mucho'. —¿Qué le dijiste? —le pregunté ansiosamente. —Le dije: 'Pues bien, yo no te quiero, no me quiero a mí mismo, y ni siquiera a Dios. No se me ocurre alguien a quien yo quiera en este momento. Pero te voy a decir algo: Voy a orar esta mañana, y creo que alguna vez en un futuro cercano el Señor me enderezará, porque él sí me ama. El me capacitará para amar de nuevo. Y cuando lo haga, te prometo que te pondré en mi lista'.³

Nota cómo, a pesar de las expresiones negativas, este hombre en realidad amaba a su esposa. Le estaba diciendo que se interesaba verdaderamente por ella aunque no pudiera sentir amor. A veces eso nos ocurre a nosotros también. Nuestra relación nos parece aburrida. En ocasiones nos enojamos el uno con el otro. Entonces el verdadero amor se eleva por encima de las emociones y le dice a la otra persona que en realidad nos interesa.

6. No respondas cuando estés enojado(a).

"La blanda respuesta quita la ira; mas la palabra áspera hace subir el furor" (Proverbios 15:1). "Airaos, pero no pequéis; no se ponga el sol sobre vuestro enojo" (Efesios 4:26).

Edgar N. Jackson, en *The Many Faces of Grief*, ofrece las cuatro "A" que nos ayudarán a controlar la ira, que hemos adaptado para que se ajusten a nuestro modelo.

1. Admítelo (a veces es difícil hacerlo) Tenemos que responsabilizarnos de nuestras emociones.
2. Analízalo imparcialmente. Pregúntate: ¿Por qué estoy tan enojado? ¿Por qué estoy sufriendo esta explosión emocional? ¿Es razonable?
3. Actúa. Y hazlo de modo sabio y saludable, de manera que el nivel de adrenalina se reduzca a su nivel normal, recurriendo a caminatas, a cortar leña, a practicar algún deporte, a ordenar los estantes, o a postergar tus sentimientos.
4. Abandónalo, al darte cuenta de que tu enojo no vale la pena si tomas en cuenta su costo en estrés, y en el daño que le causa a tu relación. No podemos cambiar lo que ya ocurrió, pero podemos decidir cómo vamos a reaccionar ante ello.

7. Confiesa tus faltas y pide perdón.

Cuando dos personas mantienen una relación muy íntima, inevitablemente se causarán heridas de vez en cuando. Cuando tu sabes que te equivocaste, admítelo y pide perdón. Incluso cuando creas que tu no eres el que ofendió, manifiesta tu pesar por el daño causado a la relación, y ofrece hacer todo lo posible para mitigar ese daño. "Confesamos vuestras ofensas unos a otros, y orad unos por otros, para que seáis sanados" (Santiago 5:16). Esto es lo que hace la gente que realmente se preocupa por los demás, para que la relación siga siendo amorosa y firme.

Y cuando alguien a quien amas confiesa su falta y te pide perdón, concédeselo ampliamente. No intentes pensar que lo debía hacer. Una vez que has perdonado a alguien, olvídate del asunto y no lo pongas sobre la mesa nunca más. El repaso de los agravios del pasado impide el desarrollo de la relación.

8. No insistas.

"Mejor es estar en un rincón del terrado, que con una mujer rencillosa en casa espaciosa" (Proverbios 25:24). Si alguna vez trataste de sermonear a alguien, habrás descubierto que en esos casos tu interlocutor se pone a la defensiva. La gente no cambia porque a alguien se le ocurrió que debe cambiar. Lo hace cuando hay una motivación interior. Cecil Osborne sugiere que "no podemos cambiar a alguien, ya sea por acción franca y directa, o por medio de la manipulación".⁴ "En la relación matrimonial, en lugar de atender primero nuestras necesidades, debemos tratar de satisfacer las necesidades del otro".⁵ Si hay necesidad de cambios, una opción consiste en sentarse con la persona en cuestión, y en forma amable, usando las tres sugerencias del punto número dos sobre cómo usar los mensajes que tienen el pronombre "yo" como centro, pide ayuda y sugerencias sobre cómo lograr llevar a cabo la tarea o conseguir los cambios esperados. Si es una situación familiar, el consejo de familia es el lugar ideal para desarrollar este tipo de discusión.

9. Busca lo positivo.

Tal vez te molesten algunas conductas o rasgos de carácter de la otra persona. La tendencia humana natural es criticar. Es fácil culpar al otro por situaciones desagradables. Pero eso sencillamente no funciona. Tendemos a creer que al señalar las faltas del otro, nos agradecerá por la ayuda que le estamos dando y se reformará. En todo caso, lo que casi siempre sucede es que la persona criticada se pone a la defensiva y se encierra más en el problema. No es de ayuda para la relación el culpar al otro. En cambio, la gente crece cuando se la confirma en lo que está haciendo bien.

Localiza los aspectos más firmes del carácter de quien tu amas y contribuye a afirmarlos aún más. Las

relaciones familiares crecen cuando le decimos a nuestros cónyuges, los niños o cualquier otro miembro de la familia, porqué los amamos y cuán valiosos son para nosotros. Cuando se dan cuenta que se los valora, actúan de manera valorable.

Elena White comenta sobre la manera en que Jesús miraba lo positivo en los demás. "En cada ser humano discernía posibilidades infinitas. Veía a los hombres según podrían ser transfigurados por su gracia...Al mirarlos con esperanza, inspiraba esperanza. Al saludarlos con confianza, inspiraba confianza . . . En su presencia, las almas despreciadas y caídas se percataban de que aún eran seres humanos, y anhelaban demostrar que eran dignas de su consideración. En más de un corazón que parecía muerto a todas las cosas santas, se despertaban nuevos impulsos. A más de un desesperado se presentó la posibilidad de una nueva vida".⁶

10. Reconoce que la persona a quien tú amas tiene derecho a ser diferente que tú.

Dios valora la diversidad. La vemos en toda la creación. No hay dos personas o dos copos de nieve que sean iguales. No todos deben ser como nosotros. Aunque somos uno, como marido y esposa o como familia, aún así cada uno es único y diferente. Si valoramos esas diferencias, podemos ampliar nuestra experiencia y aprender a crecer. Donde la diversidad es respetada y la individualidad es afirmada el amor florecerá.

Repasa estos diez puntos y señala aquél o aquellos donde te gustaría mejorar. Con la ayuda de Dios, ello contribuirá a producir un esfuerzo combinado para desarrollar y lograr nuevas o mejores maneras de comunicación con quienes son importantes para ti. Los psicólogos dicen que lleva alrededor de treinta días crear un nuevo hábito. Piénsalo: en sólo un mes puedes desarrollar nuevos, y esos viejos hábitos desaparecerán por falta de uso.

Roger I. Dudley (Ed.D., Andrews University) es profesor emérito de ministerio pastoral en el Seminario Teológico Adventista de la Universidad Andrews. Margaret "Peggy" Dudley (Ph.D.), tiene licencia de psicóloga profesional. Ambos han permanecido casados por cincuenta años. Su segundo libro sobre matrimonio se titula *Intimate Glimpses: 29 Couples Share the Secrets of a Happy Marriage*. La obra se encuentra en proceso de publicación en *Review & Herald*, y estará a disposición del público en 2003.

Notas y Referencias:

1. Las diez guías mencionadas fueron adaptadas de H. Norman Wright, *Communication: The Key to Your Marriage* (Glendale, Calif.: Regal, 1974), pp. 188, 189, pero el material es en gran medida nuestro.
2. Ruth Graham, *It's My Turn* (Old Tappan, N.J.: Fleming H. Revell, 1982), p. 67.
3. Bruce Larson, *No Longer Strangers* (Dallas: Word Books, 1971), p. 67.
4. Cecil Osborne, *Understanding Your Mate* (Grand Rapids, Mich.: Zondervan, 1970), p. 109.
5. *Ibid.*, p. 141.
6. Elena G. White, *La educación* (Buenos Aires, Argentina: Asociación Casa Editora Sudamericana, 1974), pp. 75-76.