

CONSTRUYENDO UN MEJOR

Matrimonio



LA COMUNICACION ENTRE PAREJA

Estas escuchando lo que tu esposa te dice:

LO QUE TODO HOMBRE DEBIERA SABER ACERCA DE SU ESPOSA

El desconocimiento de este concepto hace que las relaciones en el matrimonio se llenen de fricciones y conflictos innecesarios. Las mujeres valoran la comunicación. La queja más frecuente respecto de los hombres es que éstos no escuchan. Las mujeres han desarrollado la habilidad lingüística; son de compartir, con detalles, preocupaciones, decepciones, emociones, sentimientos, desencantos y frustraciones. Comunican los problemas pasados, presentes y los potenciales; inclusive, los problemas sin solución. Cuanto más hablan, mejor se sienten. ¡Así son las mujeres! expresan sus sentimientos mediante palabras.

Se sienten aliviadas si hablan. Cuando una mujer comparte sus preocupaciones, desea que su esposo la escuche atentamente, la entienda, la valore, la comprenda y la apoye. En lugar de eso, el hombre rápidamente da consejos y ofrece soluciones.

Cuando una mujer comparte inocentemente sentimientos perturbadores o analiza en voz alta sus problemas diarios, un hombre supone erróneamente que está buscando algún consejo experto. Adopta su papel de “arréglalo todo” y comienza a dar consejos: ésa es su manera de mostrar amor y de tratar de ayudar. Quiere ayudarla a sentirse mejor resolviendo sus problemas. Sin embargo, una vez que ofrece una solución y ella continúa perturbada, le resulta difícil seguir escuchando porque su solución ha sido rechazada y se siente cada vez más inútil. **No tiene la menor idea de que puede demostrar su apoyo con el solo hecho de escuchar con empatía e**



interés. No sabe que para las mujeres el hecho de hablar de los problemas no constituye una invitación para ofrecer una solución”.

Como las mujeres tratan de poner en palabras los sentimientos, utilizan superlativos, metáforas y generalizaciones, a diferencia de los hombres, que utilizan las palabras para comunicar sólo hechos e información. Entonces, es muy común que uno diga una cosa y el otro interprete otra.

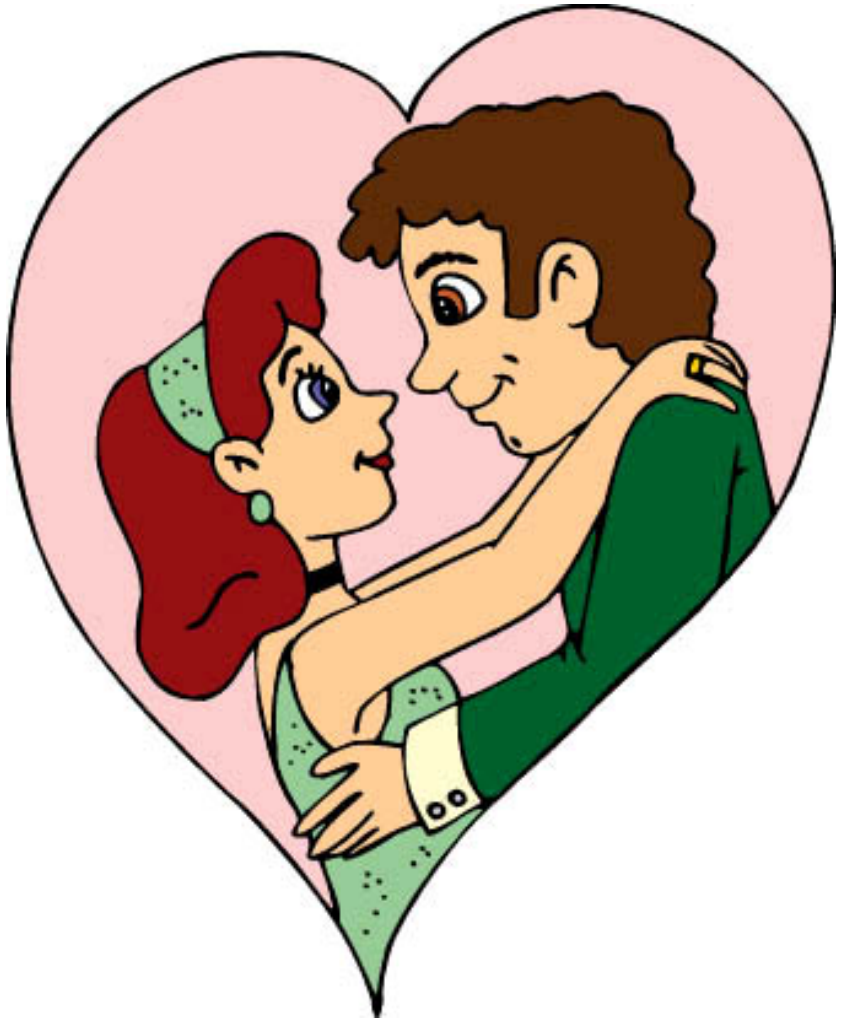
- Ella dice: “No salimos nunca”. Traducido, significa: “Tengo ganas de salir y hacer algo juntos. Me gusta estar contigo. ¿Qué te parece? ¿Me llevarías a cenar?”. Sin esta traducción, cuando una mujer dice: “No salimos nunca”, un hombre puede escuchar: “No estás haciendo

tu trabajo. Resultaste una decepción. Ya nunca hacemos nada juntos porque eres perezoso, poco romántico y simplemente aburrido”.

- Ella dice: “Estoy tan cansada que no puedo hacer nada”. Traducido, significa: “Hoy estuve haciendo muchas cosas. Necesito un descanso antes de poder hacer algo más. ¿Podrías abrazarme y decirme que estoy haciendo un buen trabajo y merezco un descanso?”. Sin esta traducción, el hombre podría escuchar: “Yo hago todo y tú no haces nada. Deberías hacer más. No puedo hacerlo todo. Me siento desesperada. Quiero vivir con un hombre de verdad. Elegirte fue un verdadero error”.

- Ella dice: "Ya nadie me escucha". Traducido, significa: "Me temo que te estoy aburriendo. Temo que ya no estás interesado en mí. Parece que hoy estoy muy sensible. ¿Podrías prestarme una atención especial?" Sin esta traducción, el hombre podría escuchar: "Te presto atención pero no me escuchas. Antes solías hacerlo. Te has convertido en una persona muy aburrida. Quiero a alguien excitante e interesante y tú definitivamente no eres esa persona. Me has decepcionado. Eres egoísta, descuidado y malo".

- Ella dice: "Nada funciona". Traducido, significa: "Hoy me siento abrumada y agradecida de poder compartir mis sentimientos contigo. Me ayuda a sentirme mejor. ¿Podrías abrazarme y decirme que estoy haciendo las cosas bien? ¿Podrías decirme 'te amo'?" Sin esta traducción, un hombre podría escuchar: "Nunca haces algo bien. No puedo confiar en ti. Si no te hubiera escuchado no estaría en este lío. Otro hombre hubiera arreglado las cosas, pero tú las has empeorado".



RECUERDA:

- **Tu pareja habla como un medio para acercarse a ti y no necesariamente para obtener un consejo.** Quiere ser escuchada y no "arreglada". La próxima vez que tu esposa comience a charlar, no la interrumpas para darle consejos. ¡Simplemente escucha!

- **La capacidad de una mujer para dar y recibir amor depende de altos y bajos emocionales.** Cuando una mujer no se siente bien consigo misma, será incapaz de brindar atención y aceptación a su pareja. En esos momentos no trates de solucionarle el

problema ofreciendo consejos o intentado "sacarla del pozo"; simplemente, bríndale apoyo incondicional. Escúchala mientras comparte sus sentimientos y muestra empatía por lo que está atravesando.

- **No te tomes literalmente cada palabra dramática que sale de la boca de tu esposa.** Se trata de la manera en que expresa más plenamente sus sentimientos.