

Noticias anteriores

Sugerimos...

Con la FMC

Protagonista

Quehaceres

Criterios

Reflexiones

Hablemos

francamente

En familia

Salud

Cultura

Deportes

Globalicemos la
solidaridad

La mujer en el
mundo

Mujeres con historia

Famosas en La
Habana

Eventos

Mil ideas

Comer y beber a la
cubana

La página verde

Hablemos Francamente

Imprimir Publicado en No. 630

Nuevos puentes, nuevos códigos

Por [MSc. Salvador Salazar Amador*](#)

*Quien no comprende una mirada, tampoco comprenderá una larga explicación.
Proverbio árabe*



Buena parte de nuestras vidas la dedicamos a tratar de entendernos con pacientes, colegas, amistades... Pero estarán de acuerdo con que las relaciones de pareja constituyen el marco más complejo y vital de la comunicación humana, elemento básico para el crecimiento emocional de la alianza y su satisfacción, en tanto que vivir «incomunicados» lleva por el camino opuesto.

La comunicación de pareja se define como un tipo especial de relación entre dos sujetos en función de sus particularidades. Se caracteriza por su selectividad, reciprocidad e intenso carácter emocional. Es la más íntima de las relaciones y la más difícil de satisfacer, un vínculo que incluye atractivo sexual, corporal, comunicativo, moral, cultural, psicológico... y aunque está condicionada socialmente, su forma de expresión es individual e irreplicable.

Tal como la concebimos, es una decisión voluntaria de dos personas que se unen durante un período relativamente estable para convivir y compartir afectos y proyectos, ya sea una unión homo o heterosexual, legitimada o no socialmente.

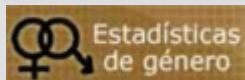
Ninguna pareja es un hecho estático. Lo común es que pasen por diferentes etapas asociadas al ciclo de la familia, empezando por la selección y matrimonio temprano (cuando deciden vivir juntos a largo plazo, con o sin la sanción legal o religiosa acostumbrada en cada cultura). Luego viene la etapa de parentalidad y asentamiento, y con la llegada de los hijos surgen dudas sobre la elección adecuada, lo cual conduce a individualización, diferenciación y estabilización.

Más tarde aparecen otros procesos conjuntos, como la adolescencia y partida de los hijos, el desarrollo de estos, la evolución individual y la resolución de dudas acerca de la elección. La última etapa es llamada posparental, de nido vacío, contracción o vejez, y va desde la salida del último hijo del hogar hasta la muerte de uno de los miembros de la pareja.

El paso de una etapa a otra puede implicar crisis o angustia temporal. En esos momentos se intentan nuevas estrategias para no llegar a la separación, lo cual implica desarrollar habilidades y mecanismos que ayuden a fortalecer el vínculo amoroso, pero, si no se poseen estos recursos, puede resultar valiosa la asistencia a una terapia de pareja.

El arte de escuchar

Otros vínculos



Masculinidades en Cuba



NO a la violencia contra la Mujer

Observatorio



Directorio
Prensa

La comunicación inicial puede irse deteriorando a lo largo de la vida en pareja, quizá porque se cree que ya se ha dicho todo, porque no surgen nuevas cosas que comentar o, como afirma Pablo Milanés, porque a la relación le hace falta «carne y deseo también».

En la tercera edad, algunas personas se autoperciben aisladas aun dentro del matrimonio. Es muy probable que a ese sentimiento contribuya la falta de comunicación, vista como el arte de conversar y decir claramente lo que sentimos y pensamos, de escuchar al otro y asegurarnos de que le entendimos con exactitud para construir una relación.

Según el doctor Carl Rogers, (1902-1987), un paradigma de la Psicología moderna, tres actitudes básicas favorecen la comunicación: la empatía (capacidad de ponerse en el lugar del otro y ver el asunto desde su punto de vista); la congruencia (coherencia entre pensar, sentir y decir, entre comunicación verbal y extraverbal, entre aceptación y tolerancia) y madurez para aceptar a las personas como son y no como uno quisiera que fueran.

Por tanto, no basta con que se produzca un diálogo: es preciso analizar si este propicia intercambio, participación conjunta en motivaciones y proyectos, actitudes y reflexiones ajustadas a las circunstancias... o si fomenta una comunicación autoritaria, bloqueadora de ideas y conductas, tendiente a un ejercicio asimétrico del poder.

La manera en que los miembros de la pareja hacen uso de su cuerpo y órganos sensoriales, la distancia y el tono de voz que más emplean, son elementos definitorios del carácter de la comunicación que producen. Por eso hay que prestar especial atención a la llamada inteligencia bilingüe: el cuerpo dice más que la palabra y es capaz de transmitir mejor y más rápido las sensaciones emocionales.

En las sesiones de terapia se trabaja para crear o perfeccionar esas habilidades comunicativas: establecer y mantener el contacto visual, escuchar reflexivamente, que ambas partes estén al mismo nivel espacial, interpretar las intenciones del otro, tratar de atender a las emociones propias que surgen, no formular preguntas demasiado amplias y desenfocadas o demasiado estrechas y limitantes, no abusar del silencio y la reformulación (la capacidad de ver al otro y a la situación desde diferentes puntos de vista) y sobre todo a enfrentar y construir puentes que contribuyan a mantener el vínculo, a pesar de las diferencias.

Es importante que la pareja comprenda los mensajes que emite o comparte, y cuide la manera en que utiliza palabras, gestos... A veces se emplean ciertas frases sin aclararlas debidamente y, en lugar de describir o señalar la conducta sobre la que intentan llamar la atención, tienen un efecto insultante.

El mayor error puede estar en cómo presentamos nuestras ideas: si acusamos, agredimos o peleamos, y si en lugar de preguntar causas o entender argumentos traemos una idea prefijada y solo hablamos sobre ella, es casi imposible comunicarse.

Si el emisor posee una representación inadecuada del receptor pueden aparecer barreras o factores interferentes, bien porque lo subvalore y lo considere incapaz de resolver el problema o de funcionar ajustadamente, bien porque se perciba a sí mismo como todopoderoso, o como víctima.

Sombras nada más

Al dañar la comunicación se daña también el vínculo afectivo, sobre todo si la pareja vive la relación presente a través de las sombras del pasado: personas que se tratan como si fueran otras y proyectan sobre su nueva compañía frustraciones o expectativas no satisfechas en antiguos vínculos.

También al no revelar ni poner a disposición del otro aquello que sentimos, deseamos o aspiramos, nacen barreras comunicativas que con frecuencia conducen a la soledad y son el primer paso hacia el divorcio sentimental.

Por eso es necesario mantener una comunicación constante, clara, precisa, asertiva, con tono de voz adecuado, estimuladora, reflexiva, participativa, interactiva, que potencie el crecimiento; una alternativa para prevenir y resolver conflictos, consolidar el vínculo amoroso y garantizar calidad de vida y perdurabilidad de la unión.

Sin embargo, muchas parejas se dejan llevar por factores que propician o acentúan el conflicto en un momento dado: celos excesivos, infidelidad, insatisfacción con la conducta de la pareja, discusiones constantes, alejamiento o frialdad, poca intimidad...

Tales conductas instauran patrones de incomunicación que agravan el problema y pueden conducir a la separación, a menos que se establezcan las bases de una comunicación respetuosa para restaurar el diálogo, y si el matrimonio no es capaz de enfrentar la situación por sí solo, puede necesitar un consejo o un tratamiento especializado.

Aunque algunos aseguren lo contrario, para mí permanece como cierto que los seres humanos seguiremos a favor de la vida en pareja, viviendo intensamente la necesidad del otro. Coincido con quienes consideran que la pareja no va a desaparecer: solo se encuentra sujeta a cambios, a nuevos códigos y valores, y su destino es una decisión que corresponde en lo esencial al plano subjetivo y psicológico de sus miembros.

*El autor es especialista del Centro Comunitario Salud Mental del municipio de Arroyo Naranj

Publicado: 1/3/2013