

Aprender a dialogar para evitar los enojos

“Tengan bien presente, hermanos muy queridos, que debemos estar dispuestos a escuchar y ser lentos para hablar y para enojarnos” (Santiago 1,19)

Padre Ricardo E. Facci

Para dialogar en el matrimonio es fundamental, como dice la carta del Apóstol Santiago, estar dispuestos a escuchar. Y, al mismo tiempo, dice que debemos ser lentos para hablar. Me recuerda al dicho popular que expresa que “en boca cerrada no entran moscas”.

Pero escuchar atentos, hacerlo como corresponde, es mucho más que mantener la boca cerrada. En estas pocas líneas deseo compartirles algunas ideas para analizar cómo mejorar la comunicación en las conversaciones cotidianas de la vida matrimonial.

Una de las principales causas de los problemas matrimoniales, por ejemplo, tiempos en los que parece que nada nos dice, tiempos de frialdad y alejamiento, o de experimentar haber entrado en un callejón sin salida, o de amenazas de rupturas, de separaciones y hasta de divorcios, es la falta de una auténtica y profunda comunicación.

El amor lo es todo, pero para sostenerlo, alimentarlo y vivirlo plenamente en perseverancia es fundamental la comunicación. Por supuesto, la buena comunicación. Y lo primero que vamos a decir de una comunicación adecuada es saber escuchar. En todos los ámbitos es importante saber escuchar, se imaginan en una torre de control de un aeropuerto si no saben escuchar lo que está manifestando el piloto de un avión, o un médico que no escucha atentamente lo que le dice el paciente quien en lo que expresa acerca bastante al diagnóstico, o como ocurrió no hace mucho tiempo que un médico debía amputarle la pierna a una señora y por mala comunicación y desatención le amputó la otra.

Saber escuchar implica excelente sintonización. Cuando uno sintoniza una radio que tiene interferencias, ruidos, acoples con otras emisoras, no se entiende nada. Por eso, saber escuchar implica una muy buena calidad de sintonía con la otra persona.

¡Cuántas veces en la vida matrimonial una frase mal escuchada, seguramente se transforma en una expresión mal interpretada! La actitud de escuchar no puede ser pasiva, sino para que sea válida debe ser una acción activa, despierta, que exige concentración. Escuchar es una capacidad que Dios ha dado al ser humano desde la Creación, que ayuda a desarrollar la posibilidad de generar relaciones duraderas, matrimonios felices.

A veces se pierde tiempo, energías, cuando por falta de atención, de sintonizar con el otro sin interferencias, se malinterpreta alguna expresión que lleva a peleas, discusiones inútiles y estériles. Situaciones que conllevan el riesgo de degastar lo esencial de la vida matrimonial: el amor.

Cada vez es más urgente para que brille en la vida matrimonial el diálogo, y en este la capacidad de escucha. Como decimos en Hogares Nuevos, “escuchar amando”. El amor implica concentración en el otro, y la escucha no es otra cosa que sintonizar con el otro. Sin amor esto es imposible.

Quisiera expresar algunas dimensiones de lo que significa escuchar amando.

Lo primero es el interés por lo que el otro nos está diciendo. No interrumpir mientras el cónyuge se está expresando. Tampoco hacer juicios valorativos de lo que está diciendo, quitando importancia a lo expresado o magnificando la problemática. No estar pensando como refutar lo planteado, porque cuando se piensan respuestas sean de la índole que sean, ya se deja de escuchar.

Les puedo asegurar que, generalmente, la gente desea ser escuchada para desahogarse o que el interlocutor pueda “sentir con” validando sus sentimientos. La persona al ser escuchada desea que uno pueda darle seguridad, si es el caso, comentarle que también quien escucha pasó por experiencias similares, o podría decirle “entiendo lo tuyo”. Es bueno hacer breves cortes a lo que dice con pequeñas expresiones, “ah, te pasa esto”, “ya veo lo que te ocurre”, “sí”, “y eso te afecta” ... De este modo se demuestra que se está atento.

A quien debe escuchar, le ayuda mucho que quien esté expresando sus palabras, sentimientos, no vuelva sobre temas del pasado que ya se han conversado en su momento, sino parece que el “baúl de los recuerdos” es inagotable. Lo otro que se debe evitar es que un tema que se está tratando con seriedad desemboque en modo que incomode al interlocutor que ya está adivinando como va a terminar el tema. Estas actitudes no ayudan a quien escucha que lo haga maduramente, cargado de la mayor paciencia, serenidad y manteniendo una apertura muy receptiva, que es lo ideal para una buena comunicación. Con esto quiero subrayar que la disposición a escuchar también es responsabilidad de quien habla.

Lo segundo que me parece importante es que cuando quien termine de hablar, o en pequeñas interrupciones que haga, se pueda repetir alguna expresión escuchada, o brindar una pequeña síntesis de lo que se está escuchando.

Al mismo tiempo, se pueden usar pequeñas expresiones, para ayudar a quien está abriendo su corazón, para que pueda decir lo más profundo del tema. Por ejemplo, “siento que quieres expresar esto...”, “me parece que entiendo tal cosa...” Porque la clave está en poder llegar al meollo de la cosa que se desea transmitir. Hay que llegar al relleno del “bombón”. Tal vez la persona está bordeando el tema y necesita que uno le ayude a profundizar y llegar a lo esencial. El que escucha no sólo debe escuchar lo que el otro dice, sino entender lo que se quisiera decir. Hay que estar atento para leer entre líneas.

En tercer lugar, es importante pedir a quien está exponiendo que se explaye más en algún aspecto de la conversación, o que pueda explicar mejor algo que no se ha captado lo suficiente.

Para esto es necesario no caer en preguntas como “¿para qué?, ¿por qué?”. Ayuda más si se dice: “no entendí, ¿me lo puedes aclarar?”, “¿puedes explayarte más en esto que te ha ocurrido?”.

Para responder es mucho mejor usar “yo” o “nosotros”, antes que “tú”. Siempre hay que evitar las acusaciones porque el otro entra a jugar a la defensiva.

El diálogo es para el amor como el aire para los seres vivos. Un auténtico diálogo evita peleas, malos momentos, reproches injustos, acusaciones infundadas, tonos altos al expresar un problema.

Pero, es sumamente importante practicar el diálogo correcto, hacerlo hábito, dado que generalmente al no habernos enseñado a dialogar, se han introducido vicios, como interrumpir a quien está hablando, elevar el tono de voz creyendo que así se convence al otro, pensar la respuesta antes que escuchar, sacar del baúl de los recuerdos cuestiones que incomodan, transmitir sentimientos que no responden a la realidad. El diálogo cuida y da vida al amor. Es un aprendizaje muy necesario, no hay que descuidarlo. Como dice el apóstol Santiago, “estar dispuestos a escuchar y ser lentos para hablar y para enojarnos”.

Oración

Señor Jesús,
Tú que escuchaste a tantos que tenían necesidades,
ayúdanos a escuchar a nuestro cónyuge, a nuestros hijos,
para que nunca se apague el amor matrimonial y el amor familiar.
Danos el don de la paciencia
para que podamos escuchar serenamente;
el don de la sabiduría,
para comprender en toda la dimensión lo que el otro expresa,
el don de la palabra;
para responder adecuadamente a lo que escuchamos,
el don de la sinceridad;
para que en nuestros diálogos fluya siempre la verdad,
el don de la valentía
para abrir de par en par las puertas del corazón.

Que tu Madre, quien guardaba en silencio todo en su corazón,
nos enseñe que antes que hablar es mejor escuchar,
que antes que imponer busquemos juntos la verdad,
que para sostener el amor es necesaria la mejor comunicación. Amén.

Trabajo Alianza

- 1.- ¿Cómo calificamos nuestro diálogo? ¿Qué nos ayuda a dialogar? ¿En qué debemos aún fortalecer nuestro diálogo?
- 2.- ¿Qué expresión de este tema, que acabamos de leer, más nos interpela?
- 3.- ¿Hemos elegido, como matrimonio, un momento periódico para dedicarnos a dialogar?

Trabajo Bastón

- 1.- Compartir: ¿En qué nos ayuda cuando alcanzamos un verdadero diálogo matrimonial? ¿De qué modo nos afecta cuando no hay diálogo?
 - 2.- ¿Cómo aprovechar en el diálogo las tres sugerencias que nos brinda esta reflexión? A. Concentrarnos en el otro. B. Compartir una síntesis de lo escuchado. C. Pedir a quien está exponiendo lo suyo que se explaya más sobre alguno de los temas.
 - 3.- Cuál o cuáles son las causas que nos llevan a no dialogar:
 - Individualismo
 - Egoísmo
 - Falta de sintonización con el otro
 - Indisposición personal para el diálogo
 - Enfriamiento de la relación matrimonial
 - Vivir ensimismado en los propios problemas
 - Falta de tiempo
 - Interferencia de los hijos
 - Interferencia de otros familiares
- ¿Cómo superar estos obstáculos que hemos señalado?