

EL DIÁLOGO Y LA COMUNICACIÓN EN LA PAREJA

La relación de pareja se sostiene en dos pilares fundamentales: el Amor y el Diálogo. Si falta alguno de estos dos elementos no estamos hablando de matrimonio o pareja, sino de un hombre y una mujer que viven juntos sin ningún tipo de relación profunda. El amor y el diálogo crean comprensión y armonía en la vida de familia.

¿Cómo debe ser la comunicación en la pareja?

- No dejarse llevar por la monotonía.
- Amar y sentirse amado. Para ello el otro debe de escuchar con una cierta frecuencia que le dices: Te quiero, te amo, te necesito...
- Esforzarse por poner en común todas las vivencias y experiencias que la vida matrimonial, familiar y social nos ofrece diariamente.
- El silencio, el no compartir, la falta de diálogo debe estar desterrado de la vida matrimonial.
- Aceptar con amor y humildad las pequeñas o grandes debilidades que se vayan presentando en la vida de pareja... El otro tiene fallos, yo también los tengo... ¿Cómo podemos ayudarnos el uno al otro? ¿Cómo te puedo ayudar...?
- No disimular ni disfrazar los pequeños conflictos de cada día por miedo a enturbiar la armonía y la paz. Esta postura creará a la larga más problemas y dificultades en la comunicación.



¿Qué es dialogar?

Intercambiar puntos de vista, razones de ambos. Soluciones posibles... pero siempre escuchando al otro con buena voluntad y sabiendo aceptar con humildad y sencillez todo lo positivo que el otro aporta. Cerrarse al diálogo es cerrar la puerta a todo entendimiento y hacer insostenible la convivencia.



El diálogo sincero y amistoso ayuda a solucionar problemas y descargar las tensiones.

Se dialoga no sólo con la palabra, sino también con la mirada, la sonrisa, el tono de la voz, los gestos, el silencio... Este tipo de lenguaje es a veces más necesario y reconfortante que el de las palabras, porque expresa con mayor claridad la actitud interior.

Lo que hay que potenciar y evitar en el diálogo:

Actitudes positivas que facilitan el diálogo

1. Aceptarse uno mismo como es, pero teniendo presente que puede cambiar y mejorar.
2. Dejarse ayudar. Esta postura siempre cautiva al otro.
3. Ser coherentes, transparentes y sencillos a la hora de comunicar algo.
4. Aceptar al otro como es, con sus luces y sus sombras.
5. Comprender al otro en aquello que dice y en lo que no puede o no sabe decir; aquello que está detrás de sus palabras.
6. El espíritu de tolerancia y un cierto desprendimiento de las propias seguridades.
7. Saber encajar con sencillez los propios errores y limitaciones.
8. El optimismo, la alegría y el buen humor son siempre ingredientes saludables para el diálogo y la comunicación.



Actitudes negativas que dificultan el diálogo

1. El conocer poco al otro y la poca confianza en el otro pueden provocar celos, prejuicios, malentendidos, reservas...
2. El talante orgulloso y autosuficiente bloquea a la persona y produce una serie de complejos: sentimientos de inferioridad, de agresividad de decepción...
3. Tener una postura crítica y negativa ante el otro, crea un ambiente de pesimismo y de falta de esperanza.
4. La condena y la intolerancia hacia el otro, lo hunden psicológicamente y no le dejan aire humano para respirar.

5. Las manías, las obsesiones, el auto escucharse, el repetir mil veces las cosas...
6. La manera y la forma de dialogar. El diálogo suele fallar, no por el contenido, sino por la forma: los gritos, las ironías, las segundas intenciones, la verdad a medias...

La comunicación en los momentos difíciles:

1. No dejarse llevar por la espontaneidad. Es mejor estudiar y meditar con tranquilidad el problema.
2. Pedir ayuda y orientación a otras personas calificadas.
3. No perder los nervios, la esperanza, ni el optimismo.
4. Saber esperar: Dale tiempo al tiempo que es el mejor remedio contra todos los males.
5. Rezar a Dios pidiéndole su luz y su verdad.
6. Un silencio oportuno puede resultar fecundo y esclarecedor.



El encuentro y la comunicación sexual:

La sexualidad invita al ser humano a salir de sí mismo y a darse al otro.

El encuentro sexual tiene estas características:

1. **Libertad:** Ni imponer al otro, ni dominación, ni explotación.
2. **Igualdad:** Hombre y mujer tienen los mismos derechos y la misma dignidad.
3. **Ternura:** Sensibilidad y respeto al otro.
4. **Fidelidad:** El amor matrimonial es fiel y exclusivo.
5. **Generosidad:** Pensar más en el otro que en uno mismo.
6. **Globalidad:** No reducir el encuentro sexual a lo puramente genital, ni vivirlo como pasatiempo frívolo, ni como objeto de consumo.

