

## EL CONOCIMIENTO MUTUO EN EL MARCO DEL MATRIMONIO

JOSÉ MARÍA DE LA VIUDA BAJO – JOSEFINA RODRÍGUEZ BRAVO

"Creó Dios al hombre a imagen suya, a imagen de Dios los creó, y los creó varón y hembra" (Gn 1, 26). "Por eso dejará el hombre a su padre y a su madre y se unirá a su mujer; y vendrán a ser los dos una sola carne. De manera que ya no son dos, sino una sola carne" (Gn 2, 24). Estas palabras son el fundamento de nuestro matrimonio. En ellas se nos muestra la identidad esencial entre el varón y la mujer, y de ellas podemos deducir que ni el varón es superior a la mujer ni la mujer es superior al varón. Simplemente, son diferentes. Por eso el varón y la mujer se complementan mutuamente. Ambos se encuentran solos. Pero ambos – como seres humanos –, no han sido creados para vivir en soledad. El ser humano sólo se realiza plenamente cuando existe con y para alguien. Por eso la exclamación de Adán: "Esto sí que es hueso de mis huesos y carne de mi carne..." (Gn 2, 23). El matrimonio es cosa de dos: varón y mujer que unen sus vidas para recorrer juntos el camino y para compartir todo cuanto son y cuanto tienen. Juntos quieren alcanzar la felicidad y sentirla en el día a día. Saben que no es una tarea fácil, que tienen que limar muchas asperezas y pulir muchas cosas negativas para conseguirlo porque estoy hecho como una labranza dura que me hace sudar a raudales (*Confesiones* X, 16, 25), pero están decididos a intentarlo. Creen que, juntos, les resultará más fácil conseguirlo.

### CONÓCETE, ACÉPTATE, SUPÉRATE

#### Conocimiento de uno mismo

El ser humano ha sido creado a *imagen y semejanza de Dios* (Gn 1, 26). Sólo a imagen y semejanza. Por tanto, está incompleto y es imperfecto. El varón y la mujer no son dioses. Son seres humanos cargados de imperfecciones, defectos y limitaciones, aunque no sean plenamente conscientes de su realidad, tal y como nos recuerda san Agustín: sé de mí mismo tan poco, que no sé ni lo que ignoro (*Confesiones* XI, 25, 32). Estas dos personas, varón y mujer – que han unido sus vidas mediante el vínculo matrimonial –, quieren ser felices y aspiran a ser cada día más perfectos y dichosos. Para que puedan alcanzar este objetivo tienen que partir de una premisa incuestionable: han de conocerse y aceptarse a sí mismos tal y como son: Acepta tu imperfección. Es el primer paso para poder lograr tu perfección, nos advierte san Agustín (*Sermón* 142, 10). Este conocimiento de sí mismo no es tarea de un solo día. La experiencia nos dice que debe ser una preocupación constante, un esfuerzo que abarcará toda la vida. Porque al igual que los días son distintos unos de otros, también la persona cambia con el paso del tiempo. Y lo que ayer teníamos como válido y veíamos de una forma determinada, puede que hoy ya no lo concibamos de igual modo. La persona evoluciona. Está en constante periodo de formación. Y en constante actitud de búsqueda, porque ¿Qué soy yo? ¿Qué naturaleza es la mía? – se pregunta san Agustín –. Mi vida es variable, multiforme y llena de tensiones (*Confesiones* X, 17, 26) La tarea del propio conocimiento no termina nunca. Dura tanto como la propia vida. Las palabras de san Agustín

con dificultad conoce el hombre lo que es hoy. Lo que va a ser mañana no puede ni imaginarlo (*Sermón* 46, 12, 27, así nos lo confirman. Exigimos a nuestra pareja que sea auténtica y sincera con nosotros. Nosotros también debemos serlo con ella. Esta mutua honestidad exige que ambos emprendamos la búsqueda y el conocimiento de nosotros mismos. Primero a nivel individual, después en pareja. **Entra en ti mismo. Examínate. Júzgate. No te engañes a ti mismo... Óyete a ti mismo. A solas, y sin testigos,** nos recuerda san Agustín (*Sermón* 13, 6, 7). Sólo conociéndonos y aceptándonos podremos ser felices y hacer que nuestra pareja también lo sea, **ya que el hombre puede liberarse de todo menos de su conciencia** (*Comentarios a los Salmos* 30, 2), comenta también Agustín de Hipona. Es el camino para detectar todo lo malo y erróneo que hay en nosotros y, después, poder eliminarlo o corregirlo, ya que “*si el hombre no se encuentra primero a sí mismo, no encuentra nada*”, escribe Johann Wolfgang Goethe. Pero no solamente debemos conocernos para detectar nuestros puntos negativos. Fruto de esta ardua tarea es también la información que recibimos sobre nuestros puntos positivos. Sí, como seres de carne y hueso estamos plagados de deficiencias, pero como hechos “*a imagen y semejanza de Dios*” poseemos igualmente muchas cosas buenas. Y también hemos de conocerlas para poder ofrecérselas y donárselas a nuestra pareja, con quien queremos compartir todo cuanto somos y tenemos. ¡Cuántas riquezas atesora el hombre en su interior! Pero, ¿de qué le sirven, si no se sondea e investiga para conocerlas? (*Comentarios a los Salmos* 76, 9). Lo negativo hemos de cambiarlo, pero lo positivo hemos de conservarlo y, si podemos, aumentarlo. Cuanto más auténticos seamos, más paz y felicidad experimentaremos en nosotros mismos y podremos transmitir a nuestra pareja. Si antes no nos aceptamos tal y como somos, con nuestras limitaciones y con nuestras cosas buenas, no seremos sinceros con nosotros mismos ni con nuestra pareja, a quien **poco importa cuánto tienes; lo que importa es qué tal eres** (*Sermón* 23, 3).

## Conocimiento del otro

La persona que se une en matrimonio para compartir su vida – todo cuanto es y tiene con otra persona –, y para buscar juntos y alcanzar la felicidad, ha de ser consciente de que no vive en solitario: *vendrán a ser los dos una sola carne*, se nos dice en el Génesis 2, 24, por lo que ha de sentirse llamado a una donación gratuita y generosa, a ser el uno para el otro, a buscar siempre el bien del ser que le acompaña día a día. Son las palabras de san Agustín: Cuando se ama a una persona, se está siempre atento a los detalles que permiten acercarse a ella o ayudan a no perderla de vista... (*El orden* 2, 5).

Para que esta donación sea completa y sin reservas, se necesita el conocimiento mutuo de ambos miembros de la pareja. No es suficiente con que cada uno se conozca a sí mismo. Es necesario también conocer al otro. El respeto mutuo y la confianza nacen del conocimiento del otro. Las vidas particulares de cada uno han de ser conocidas, aceptadas y respetadas por el otro. El matrimonio está formado por dos personas, es cosa de dos, varón y mujer. Dos personas diferentes entre sí, con formas de ser y de reaccionar distintas, como distintos son sus gustos, sus aficiones, sus ideas,... En

palabras de Leonardo da Vinci, “*es imposible amar algo ni odiar algo sin antes empezar a conocerlo*”. Conviene que cada miembro de la pareja sepa lo que le gusta al otro, lo que piensa y lo que siente. Sólo así podrán tener un conocimiento mayor uno del otro, podrán entenderse mejor y podrán ayudarse cada vez que lo necesiten, ya que para querer a una persona es necesario conocerla. No se ama lo desconocido. La pareja es un proyecto de dos personas que se aman y se quieren, dos personas que deciden compartir su vida. El proyecto es de los dos. Los dos desean un futuro y una vida feliz y los dos se han de implicar desde el principio en su consecución, recordando que **la medida del amor es el amor sin medida** (., proem.) y que no vas a ver el mañana, si hoy no lo empiezas a hacer (*Sermón 20, 4*).

- ¿Crees importante y necesario para tu matrimonio conocerte primero a ti mismo y después a tu pareja? ¿Por qué?
- ¿Qué dificultades reales pueden encontrar una persona y una pareja para conocerse bien? Aportar formas de actuación concretas para superar dichas dificultades.
- ¿Qué es para ti una persona auténtica y sincera? ¿Cuáles serían sus cualidades fundamentales?

## CONOCERSE COMUNICÁNDOSE

Para que todo esto pueda hacerse realidad, es imprescindible la comunicación entre los dos miembros de la pareja. Esta comunicación es la base del conocimiento mutuo y es el fundamento igualmente para compartir una vida matrimonial y para ensanchar cada día la relación de pareja. Sin ella resultará imposible conocernos, comprendernos y amarnos. Comunicación para conocer y comunicación para que nos conozca nuestra pareja, basada fundamentalmente en el diálogo y necesaria para que la convivencia matrimonial tenga sentido. A veces, son tan importante o más que las palabras, la mirada, los gestos, la sonrisa, la expresión..., todo lo que forma parte del llamado lenguaje no verbal que, en muchos momentos, expresa y produce más cercanía y más confianza que las propias palabras. En la vida diaria habrá ocasiones en las que una sonrisa, un breve y oportuno silencio o un simple y sencillo gesto cariñoso supondrán más acercamiento y mayor complicidad con nuestra pareja que mil palabras. De ahí que sin profundizar y trabajar cómo conocernos en nuestra comunicación, será imposible hacer del matrimonio una tarea hermosa. La sensibilidad del esposo y de la esposa ante lo que el otro le presenta va a ser una de las piedras básicas para que se profundice tanto en el propio como en el mutuo conocimiento. No puede haber una relación cariñosa si no hay una sensibilidad entre los miembros que componen la pareja. Ahora que comenzamos el año de san Pablo, sepamos recoger la gran aventura que le llevó a este hombre a llenarse del mensaje de Jesús: supo comenzar a conocerle a través de las personas que le seguían. Puso su cuentakilómetros a cero para retomar el camino de un nuevo conocimiento de Dios y de sus discípulos. Así puede ocurrir en nuestro matrimonio: si, por un lado, nos dejamos sorprender con sensibilidad amorosa, acogedora ante la persona del otro, y por otro nos abrimos al esposo o esposa desde la ternura, la humildad y la sencillez de quien es conquistado por el

amor, se dará cuenta que éste es el mejor seguro de vida para tocar la felicidad, ya que **cuanto más amas, más alto subes** (*Comentarios a los Salmos* 83, 10). Vivir en pareja tiene siempre la doble dimensión de mirar para dentro de uno mismo – como si el espejo estuviese en el corazón –, y mirar hacia el esposo o esposa, sintiéndonos dueños de una obra maravillosa y sorprendente. Esta obra necesita ser observada y conocida, no se la puede dejar colgada y olvidada en un rincón de la vida. Si cada miembro de la pareja entiende su matrimonio como un taller donde se van elaborando sus obras con libertad y respeto, pero que a la vez se sienten mirados con ojos de amor, estudiadas con dedicación, valoradas como el mejor coleccionista de arte, ese matrimonio está poniendo una base sólida para que no se derrumbe su construcción.

Tal como nos enseña san Agustín con insistencia, conozcámonos en lo más profundo de nuestro corazón, allí donde está Dios, donde vive la semejanza de nuestro Creador y donde reside todo lo bueno y bello de su presencia: **No te desparrames. Concéntrate en tu intimidad. La verdad reside en el hombre interior** (*La verdadera religión* 39, 72). Después, desde este interior, necesitaremos dar el salto al interior de la persona amada, y la amaremos desde EL AMOR, no desde los intereses propuestos por nosotros, ni desde las apetencias ni los momentos que nos parezcan más o menos oportunos, **porque** –en palabras de san Agustín– **es tal la fuerza del amor que transforma al amante en la imagen del amado** (*Ochenta y tres cuestiones diversas* 35). Conocernos con este deseo nacido de la necesidad de amar y ser amado, como uno mismo se siente amado por Dios, es una experiencia tan hermosa que no deja duda a quien la siente para compartirla e invitar a llevarla a cabo. Si bien es cierto que este mirarse y conocerse en pareja es maravilloso, no es menos cierto que es un peregrinar con dificultades. Pero ahí está una de las herramientas capaz de simplificar el camino y allanar las sendas para que esposo y esposa se puedan conocer más y mejor. Esta herramienta es la comunicación. Nuestro devenir diario es una suma de acontecimientos, de pensamientos, de sentimientos y de soledades que son la materia prima de cada cual para la construcción de su yo Interior. La comunicación puede ser el medio de donación para que el esposo o la esposa se conozcan y se amen más profundamente.

Cuando se habla de la comunicación como puerta para el conocimiento de la otra persona y a la vez el conocimiento de uno mismo, no estamos hablando de conversación, ni de tú me dices y yo contesto; no es esta comunicación. Se trata de la capacidad de transmitir al esposo o esposa todo cuanto va conformando la persona de aquel que la transmite, y – en respuesta a ello –, el otro se entrega con el mismo empeño y a la vez es capaz de acoger a la otra persona abriéndose a su conocimiento. En esta confluencia de dar y recibir, cada miembro de la pareja se consolida también en su propia personalidad y hace que haya un dinamismo y una evolución por parte de cada uno. Esposo y esposa desean dar a la otra persona riqueza, novedad y apoyo; luego esposo y esposa han de formarse y llenarse también con su ritmo individual. No pueden ser meros vividores del día a día, sino que han de mejorar su nota en el aprendizaje que les presentan los acontecimientos diarios. El libro interior de cada uno se va escribiendo y se va llenando de su propia sabiduría y se convertirá en el material maravilloso que esposo y esposa

se transmitirán a través de la comunicación, porque, en palabras de san Agustín, **el amor es una llama inquieta. No puede estarse parada** (*Comentarios a los Salmos* 31, 2,5). Será la comunicación entendida como el instrumento que mejor abre las puertas del conocimiento mutuo, la llave imprescindible para que el matrimonio tenga vitalidad y entidad propia, para que sea singular y diferente en cada una de las parejas, y – en extensión –, en cada una de las familias.

## Comunicación

El deseo de todos los seres humanos es intentar convivir en felicidad. Pero no por ser un deseo común es fácil de alcanzar. La convivencia en el matrimonio tiene sus dificultades. Pero cuando se superan dichas dificultades y se va construyendo más y mejor el *“tejido del tapiz matrimonial”*, el resultado es hermoso y capaz de alimentar a sus miembros con el deseado producto de la felicidad.

El diccionario entiende por comunicación *“la acción y efecto de comunicar o comunicarse”*. Y por comunicar *“hacer a otro partícipe de lo que uno tiene”*. En el matrimonio la comunicación es un elemento clave y esencial para dar consistencia al mundo matrimonial, ya que sin ella el matrimonio padece una incapacidad severa. Las personas tienen intimidad, un *adentro* que les constituye y que está velado a curiosos y extraños. Esa intimidad tiene necesidad de abrirse al otro, de expandirse, de comunicarse y de ser compartida con la persona que está a nuestro lado. Y una de las mejores formas para lograrlo es a través de la comunicación.

La comunicación es vital para que el matrimonio no tenga fecha de caducidad. Es la etiqueta que hay que leer para saber si está en buen estado o ya no lo está. Cuando hablamos de la comunicación en los términos que lo estamos haciendo, es lógico pensar que no se trata de contar anécdotas, no es simplemente narrar hechos o situaciones. Es hacer realidad el deseo de hacer presente a la esposa o al esposo lo que vivimos en la individualidad. *“A las personas nos urge hablar y, sobre todo, hablar de nosotros mismos. Las personas han de encontrarse consigo mismas, pero para ello es necesario dialogar”*, escribe Aquilino Polaino en su obra *Aprender a escuchar: la necesidad vital de comunicarse* (Planeta, 2008). De ahí que para que haya comunicación verdadera de pareja, los hechos y situaciones vividas han de hacerse llegar al esposo o esposa con los ingredientes emocionales y racionales correspondientes, vividos cada uno desde su interior.

Podríamos decir que la comunicación matrimonial tiene la categoría de especialidad dentro de la asignatura general de la comunicación. Para llevarla a cabo, no todo el mundo está dispuesto a aprender qué hay que hacer; y no porque sea una especialidad reservada a unos pocos. Hay tantas especialidades de comunicación matrimonial como parejas vivan en matrimonio.

Decíamos que la comunicación matrimonial es una especialidad. Pero no se necesita un *máster* en conocimientos sobre comunicación. Lo que sí se requiere es un gran conocimiento sobre quién es la otra persona que completa

nuestro matrimonio y sobre cuál es el proyecto común que estamos llevando juntos y queremos realizar en nuestro matrimonio. Somos autodidactas, con lo que los avances o retrocesos en nuestro aprendizaje los marcamos cada uno. Y no queda más remedio que reconocer que, en la actualidad, no abundan los autodidactas en comunicación matrimonial, sino más bien los desertores. A muchas personas se les atraganta esta asignatura. Ignoran que la nota no nos la da el qué dirán ni el cómo nos verán, o el qué me das y qué te doy; no la da la imagen ni el papel de regalo con el que se envuelva y se presente. Desisten entonces del proyecto, dejando una parte de su persona sin descubrir. Y decimos que dejan una parte de sí mismos como papel en blanco porque la comunicación matrimonial, cuando se 'vive', es el mejor instrumento para que cada persona se conozca mejor.

Ahora bien, entre aquellos autodidactas de la *especialidad en su comunicación matrimonial*, no será fácil encontrar expresiones tales como aburrimiento, apatía, desilusión..., y tantas otras como queramos añadir en esta lista. El día es una continua fuente de acontecimientos emocionales o racionales para compartir, y les falta tiempo para trasladar al otro todo este chorro de vida. Precisamente esta transmisión es lo que denominamos vivir la comunicación en pareja. Es el conjunto de todo lo que cada parte de la pareja vive, tanto de forma aislada a la pareja o en común con la misma.

El mensaje de la comunicación en la pareja es la vida misma: sensaciones, dudas, deseos, decisiones, pensamientos, errores, imágenes, reflexiones, olvidos, recuerdos, detalles, silencios, disgustos, arrepentimientos, e incluso esas anotaciones que se hacen a veces en los márgenes de los pensamientos más íntimos. Alguien podría pensar que para que esta comunicación se dé, sería necesaria una grabadora para que no se olvide nada, o tal vez se crea que hay que estar en continua conversación. El matrimonio permite llevar a cabo una comunicación de formas tan diferentes que es capaz de transformar la cotidianeidad y las ruinas diarias en preciosas y sencillas novedades. La comunicación matrimonial es un arte, pero a diferencia del resto de las artes, no se puede desarrollar en solitario, ya que "*sin la apertura a los otros, la persona experimenta lo difícil que es convivir consigo misma, con su enrarecida intimidad*", puntualiza A. Polaino.

### **Pero, ¿cómo hacerlo?**

No creo que se pueda, ni se deba, dar unas directrices y creer que con ellas ya tenemos la panacea para que la comunicación matrimonial funcione. La singularidad de cada matrimonio hace que también la comunicación pueda ser distinta. Se pueden ofrecer unas líneas generales sobre distintos aspectos de la comunicación para que cada pareja luego *realice su manera de comunicarse*. El sello que da la comunicación a los distintos matrimonios identifica el grado de comunión con que viven, de manera que podrán saber si están agrandando el nivel de comprensión y de conocimiento mutuo. ¿Se están identificando con el otro cuando éste expone sus pensamientos, sus sentimientos, sus sinsabores o alegrías? Hablar de identificarse no equivale a decir que estamos de acuerdo en todo cuanto el otro expone; el conocernos desde la comunión de dos personas significa que estoy totalmente abierto al

otro y que mientras él se da a conocer, el esposo o esposa no tienen su mente en otro terreno que no sea el de su pareja; están viviendo en común-uniión, con las fuerzas de cada uno puestas al servicio del otro. “Oír cosas o sonidos no es sinónimo de escuchar. Escuchar es ante todo estar pendiente de quien habla”, escribe A. Polaino. La amplitud del conocimiento mutuo vivida desde esta línea es muy grande, y potencia la motivación de cada uno para seguir avanzando. Sientes el respeto y quieres respetar, experimentas libertad y deseas la libertad para el esposo o esposa, ganas en seguridad y das seguridad.

Para muchas parejas se puede resumir el tipo de comunicación como el ‘recuento de todo’ lo que hago, como si se tratase de un fotograma del día a día. Para otras, comunicarse es hacer al otro una radiografía de lo que viven; es una comunicación esquelética. En otros casos, la comunicación hace a las parejas especialistas en diplomacia: comparto lo que me parece para que la otra parte quede ‘tranquila’. Hay otros matrimonios en los que el contenido de su comunicación se convierte para una de las partes en una tarea de Sherlock Holmes, y la otra parte es el ‘investigado’. Lógicamente, ninguna de estas comunicaciones supera el grado de aprobado para que las partes de la pareja puedan conseguir el ansiado objetivo de vivir en armonía y con felicidad.

- ¿Qué importancia le dais hoy a la comunicación en vuestra vida personal y de pareja para mejorar vuestro conocimiento? ¿Por qué?
- ¿Cuándo, cómo y sobre qué os comunicáis en vuestra pareja?
- ¿Qué actitudes y comportamientos creéis que debéis modificar en vuestra comunicación para vivir vuestro amor con mayor autenticidad e intensidad?

### **Requisitos para una buena comunicación**

La comunicación de verdad – la que busca ampliar el conocimiento que yo doy de mí mismo al esposo o a la esposa, y a la vez de la que se sirven los esposos para conocer al otro –, debe cumplir una serie de requisitos y han de buscarla de manera consensuada y personalizada cada pareja. Esto no contradice el hecho de que la comunicación es distinta en cada pareja y que tiene su sello personal. Es una tarea muy bonita e interesante para llevar a cabo por parte de cada uno de los matrimonios, pero requiere querer conocerse el uno al otro y vivir en generosa entrega del uno para el otro.

- No caben las indiferencias cuando se piensa en el esposo o en la esposa; caben las complicidades.
- No caben las obligaciones cuando se trata de compartir con el esposo o con la esposa y sí tiene su sitio la voluntariedad que cada uno lleva dentro puesta al servicio de su misión matrimonial.
- No caben las prisas a la hora de participar en la comunicación matrimonial; sí tiene un sitio privilegiado en la comunicación que fortalece la pareja el saber convertir al esposo o a la esposa en el centro de recepción o transmisión.

- En la comunicación con el sello de calidad no tienen cabida los candados, ni las llaves para cerrar y abrir espacios de la propia vida; por el contrario, sí merecen la pena la confianza y la apertura plena con el esposo o la esposa.
- No tienen cabida los reservistas; pero sí fortalecen el matrimonio los que aportan una comunicación de entrega total y sin reservas, entrega que tiene todas las dimensiones: la espiritual y la corporal. Si la espiritual es importante, también la corporal lo es como medio de hacer de la comunicación un encuentro especial con una persona especial como es nuestra pareja.

Dicen los filósofos, los psicólogos y los distintos especialistas en relaciones humanas, que todo intento del hombre – y uno de estos intentos es la comunicación –, es un paso hacia el logro de la felicidad. Nadie desea por voluntad propia ser una persona desgraciada, y sin embargo – en la vida en general, y muy concretamente en la vida matrimonial –, encontramos muchas personas que se sienten desgraciadas. Es decir, no dan pasos hacia la felicidad, están en retroceso o estancamiento en su camino. Este estancamiento o retroceso puede tener su raíz en la falta de comunicación o en una mala y deficiente comunicación. Quiere esto decir que la comunicación en la pareja matrimonial es alimento básico, energía para fortalecer su motor y lecho para retomar fuerzas, ya que *“el ser humano, todo él, es un mensaje vivo”*, como nos dice Nieves García en *La escucha que serena el corazón humano*. Por lo tanto, la comunicación, que deja conocerse y conocer, es parte clave del matrimonio y producto del amor que se tienen los miembros de la pareja.

Al pensar en la importancia que tiene el conocimiento que el esposo o esposa tienen en su matrimonio, buscamos su reflejo en el tipo de comunicación que llevan a cabo como parte clave del matrimonio. Y es que estamos dando por hecho que es uno de los componentes más importantes del mismo. Utilizando la metáfora del matrimonio como un sabroso alimento salido de la cocina, la comunicación es uno de los ingredientes clave para que se dé el matrimonio. Sin este ingrediente es imposible elaborar la receta de un matrimonio feliz. La diferencia con este símil está en la proporción y en la cantidad, ya que la comunicación, al igual que el conocimiento, no se puede medir de manera cuantitativa; su medida es cualitativa. El grado de conocimiento con el que se miran y se aprecian los esposos tiene su fuerza en la calidad del mismo, no en cuánto se conocen. De nada sirve que el conocimiento sea grandioso, si luego la mirada de ese conocimiento es fría, distante y sin la comunión necesaria. ¿Y cómo saber apreciar si la calidad en nuestro conocimiento aumenta o disminuye? Miremos el termómetro con que nos comunicamos, y sabremos si el matrimonio que estamos construyendo es activo, dinámico, en movimiento hacia el objetivo marcado de conocer al otro tal como él es, sin las distorsiones con que esposo o esposa estemos mirando.

En la vida de una pareja, la manera de vivir el matrimonio debe ser una opción consensuada, reflexionada y elaborada con la aportación de los dos miembros que forman la pareja. El matrimonio es cosa de dos. Y *“el ser humano está hecho para el diálogo...Sin diálogo no hay aprendizaje, no hay*



*conocimiento de sí mismo ni del otro... Sin diálogo no hay apertura ni encuentro con nadie, ni tan siquiera consigo mismo...*”, puntualiza A. Polaino. Quiere decir esto que cada miembro de la pareja es en sí mismo una individualidad que tiene vida propia, y que, por lo tanto, ofrece lo mejor de cada cual para unirlo a su compañero/a y así dar lugar a la vida de pareja. Para poder ofrecer algo, hay que ser propietario de ese algo, dado que nadie da lo que no tiene. Es muy importante que el matrimonio tenga la impronta de las dos personas que lo forman.

Partiendo de esta premisa – en lo que respecta a la importancia que cada una de las partes de la pareja tiene –, ya podemos asegurar que el varón y la mujer aportan a su matrimonio lo que cada uno desea aportar. El matrimonio lo construyen ellos, los dos. Esa donación es clave para que el matrimonio tenga fuerza día a día, y, a su vez, es también la respuesta del amor que cada uno tiene al otro para poder mantener su vitalidad. De esta donación individual de los dos componentes de la pareja obtenemos un producto de amor con mayor o menor calidad, dependiendo de cuál sea su intensidad. Esta donación adquiere más consistencia cuando el esposo y la esposa interiorizan cómo son, quiénes son y quién es el otro para él o para ella en el proyecto de vida en común que han fijado.

### **Cualidades de una buena comunicación**

La verdadera comunicación se iguala a la que ayuda verdaderamente al conocimiento de cada uno de los miembros de la pareja. En el matrimonio ha de vivirse desde la aportación voluntaria, sincera, empática, asertiva e íntima con la que los esposos dejan entrar al otro en su vida, entran en la vida del otro y, juntos, producen una vida de pareja llena de fuerza. Para ello, se precisa de un trabajo constante, sin agobios ni prisas, por parte de cada uno de los miembros de la pareja.

- Decimos que es aportación voluntaria porque para que haya comunicación se requieren dos cosas: que haya acto comunicativo y alguien que realice tal acto. La pareja que quiera potenciar su vida de matrimonio ha de ser libre a la hora de tomar las decisiones que desee para relacionarse y compartir. No es bueno que haya horarios para comunicarse y horarios en los que la comunicación no sea necesaria. El tiempo lo ha de marcar la experiencia vivida, el deseo de entrega y de cercanía con el otro, la necesidad de hacer presente al esposo o a la esposa en lo que cada uno de ellos vive. Esta libertad se da siempre que el amor esté presente – **ama y haz lo que quieras** señala san Agustín (*Tratado sobre la 1ª Carta de San Juan* 7, 8) – y no haya restos de apatía en la relación. Si en la vida del matrimonio hay demasiados espacios ‘ocupados’ por la televisión, por el ordenador, por los productos tecnológicos actuales, y son ellos los que mandan y organizan el tiempo entre las parejas, hemos de reconocer y admitir que nos encontramos en un mal camino para lograr que la comunicación sea instrumento de fortalecimiento matrimonial. Al contrario, si cada uno de los miembros de la pareja organiza su tiempo de comunicación en libertad y en función de la importancia que da al otro para hacerle ‘co-dueño’ de su vida, el

matrimonio sí está fundamentándose en bases muy sólidas. Como resultado de esta comunicación desde la libertad, tendremos esposos más libres porque la aventura de *construir su matrimonio* les pertenece. Cada uno de los miembros de la pareja se convierte en el protagonista principal de la historia en común elegido por el otro.

- Hablamos de aportación sincera porque la comunicación matrimonial necesita para fortalecerse que no se considere al otro el culpable de las insatisfacciones. En una comunicación donde reina el amor entre los miembros de la pareja, no se rebusca, ni se revuelven los sentimientos de días pasados, meses, o incluso años, porque, como decimos en el Encuentro Matrimonial, “*cuarenta y ocho horas atrás ya es tiempo pasado*”. Todo lo contrario, se trata de vivir cada presente con su novedad. Se vive con creatividad y con complicidades que desdramatizan, purifican y borran momentos difíciles. Para que esta aportación sea sincera, se necesita tener muy presente que el número uno en la vida para cada miembro de la pareja es el otro. La capacidad de perdón se vive con facilidad y no se guarda nada en el trastero del corazón para arrojárselo al otro. Esta cualidad es sumamente importante para el buen funcionamiento de la vida matrimonial, sin que nadie quiera esconder parte de sí para que el otro no lo conozca. El matrimonio que avanza en su construcción y no se pierde en derruir, ni en el deseo de ganar terreno con respecto al otro, tiene claro que cada uno de ellos se entrega con sinceridad y limpieza. No se puede confundir la sinceridad, sin embargo, con decir todo tal y como uno lo tiene en su cabeza. Hacer uso de un filtro para que lo que se quiere comunicar refuerce y no lastime es síntoma de amor, ya que **cuando se ama una cosa, se está siempre atento a los detalles que permiten acercarse a ella o te ayudan a no perderla...** advierte san Agustín (*El orden*, 2, 5). Si se busca construir matrimonios donde las parejas crezcan en el amor, las parejas tienen que ser capaces de utilizar toda forma de lenguaje – palabras y gestos – con la sensibilidad del alfarero.

- El conocimiento matrimonial exige y tiene como ingrediente la *aportación empática*. El matrimonio es una tarea donde se trata de amarse mutuamente y no solamente de ser amado, porque **sin amor, el rico es pobre; con amor, el pobre es rico** subraya san Agustín (*Sermón* 350, 3). No se puede caer en una visión egoísta de la relación. Todos necesitamos ser queridos, pero la mejor manera de conseguirlo – si no la única –, es queriendo al otro, sintiéndose afectado por la vida del otro, preguntando, escuchando, comprendiendo, adelantándose a las necesidades del otro. Acoger lo que nos dice el otro “*es aceptar su palabra y lo que ella significa. Aceptar todo cuanto esa persona nos quiera ofrecer; aunque nos ofrezca también sus problemas, con tal de que los hagamos propios*”, nos dice Aquilino Polaino. El esposo o esposa que sabe empatizar toma en serio todo cuanto el otro miembro de su pareja está viviendo e intenta interiorizarlo en sí mismo para darle lo mejor de sí: la comprensión y toda su capacidad de amar: “*tu alegría, me alegra; tu tristeza, me entristece; tu gozo es el mío; comparto tu aflicción y sé que compartes la mía*”. Los esposos comparten tanto los

sentimientos positivos como los negativos. En una palabra, se están conociendo y amando porque se dejan conocer y amar.

- Aportación asertiva. Otra de las aportaciones más interesantes que la comunicación nos da para que nos conozcamos mejor en nuestra vida de pareja, es la asertividad. Quiere esto decir que cada una de las partes que formamos la pareja escucha, y no simplemente oye. “*Oír cosas o sonidos no es sinónimo de escuchar. Escuchar es ante todo estar pendiente de quien habla*”, escribe A. Polaino. No basta con oír, es necesario prestar atención y mostrar interés por todo lo que nos dice nuestra pareja, esforzarnos por entender y hacer nuestro el mensaje que nos transmite a través de esas palabras. Tiene su mente y su cuerpo puestos al servicio de la otra persona para conocerla mejor en ese momento puntual. Añadimos lo de puntual porque corremos el riesgo de creer que ese momento no es importante, y que ha habido y habrá muchos donde la entrega en la escucha sí se ha producido. No es este el camino por el que la ayuda de una comunicación asertiva va a hacer más profundo nuestro mutuo conocimiento. Por el contrario, si todo cuanto el otro nos presenta gana importancia en el que escucha, realmente se produce un encuentro y las cosas dejan de ser solamente cosas para contar y pasan a ser momentos valiosos que compartir. En esta misma línea se suma también tener la capacidad de mantener la comunicación y hacer llegar al otro la entrega con que se está escuchando. El valor de la comunicación asertiva no está relegado solamente al que escucha, sino que el que está transmitiendo su mensaje presta también a su pareja parte de su vida para que le conozca. Tal vez los acontecimientos no parezcan trascendentales; no es eso lo importante. Lo que es primordial para que el termómetro de la comprensión y del conocimiento suba grados, es el cómo utilizo los hechos para decir a mi pareja que la quiero. Nos donamos en cada *notificación* que hacemos a través de nuestra comunicación.

En una comunicación asertiva hay dos componentes siempre presentes, que son los verbales y no verbales. Posiblemente no haríamos bien poner un porcentaje de uno u otro. El elemento verbal –a través de la palabra – es importante en la medida que es el medio material de transmisión de la información que se da, pero no es menos cierto que la pareja que busca llenar su vida de amor, ha de conocerse hasta en los gestos, por lo que el tono y las expresiones no verbales son enormemente valiosos. Mimemos este recurso que tenemos a nuestro alcance en la vida de pareja, y nos sorprenderemos cuando nuestra pareja intuye el momento por el que pasamos. No debemos caer en el error de querer anticiparnos a lo que el esposo, o la esposa, nos están compartiendo. ¡Cuántas equivocaciones se cometen en este terreno! Son muchas las ocasiones en que en vez de estar pendientes de lo que quiere transmitir el esposo o esposa, estamos tan inmersos en otra situación que contestamos sin la entrega mínima que debemos llevar a cabo de verdad si estamos viviendo la comunicación,

. En muchas ocasiones, perdemos la oportunidad de conocer a nuestro esposo o esposa al dejar pasar el momento único de lo que nos está transmitiendo. Llega el mensaje sin llegar la persona que lo entrega, de tal forma que el receptor sólo escucha lo que tiene interés en

escuchar. Olvidamos que *“respetamos al otro cuando no sólo le dejamos que sea como es, sino que también se quiere que sea como es”*, nos recuerda A. Polaino. En esta situación, muchas veces la respuesta que se da es una respuesta preparada y no elaborada para ese momento, ese mensaje y a la persona en esas circunstancias. Los errores que de ahí se derivan son grandes y las malas interpretaciones constantes. Este recurso, que puede ser una herramienta muy valiosa, podemos desvirtuarlo y no dejar que nos favorezca para ese conocimiento mutuo imprescindible para mantener el clima de amor necesario para que funcione la pareja.

Cada uno se va conociendo a sí mismo, conociendo a la pareja y modelando la talla de pareja. La obra resultante es la vida que cada pareja logre llevar a cabo. Cuando un artista coge sus herramientas, tiene en su mente un objetivo: dar forma al pensamiento que lleva dentro. Obra y artista se funden. El artista conoce su obra, pero deja sitio también a la sorpresa que va fluyendo en la construcción de la misma. Así ocurre cuando los esposos se sorprenden y se dejan sorprender por el compañero que les acompaña en su tarea diaria. Si cada miembro de la pareja tiene en cuenta que entrega al otro lo mejor que tiene – y se lo muestra con naturalidad e intimidad –, el conocimiento mutuo se convierte en realidad. En la entrega de lo mejor no quiere decir que todo tenga signo positivo, alegre y dulzón; no es esta la realidad de la vida, sino que *“es preciso contemplar en el otro su historia biográfica desplegada y extendida en el tiempo, con sus errores y aciertos, con sus ambiciones y frustraciones, con la libertad y las consecuencias que de ella derivan...”* puntualiza A. Polaino. Lo que significa es que la entrega es vital, íntima, con la dosis de sinceridad con la que no se entrega a nadie más, con un grado de complicidad que es único. Por lo tanto, esta entrega abarca e incluye lo alegre y lo triste, lo simple y lo complejo, lo más agradable y lo que tiene menos encanto. Todo forma parte de la persona que está compartiendo la tarea de complementar el proyecto del matrimonio. Cuando llegan las dificultades, que siempre están ahí, el potencial de una pareja que vive su dimensión de matrimonio desde la responsabilidad de quien sabe que está aprovechando todo cuanto vive para compartirlo, es tan grande que las propias dificultades dejan de ser problemas para convertirse en respuestas.

- En este trabajo de construcción de pareja desde la comunicación para lograr que se produzca la complicidad que da el conocimiento, no se puede perder de vista que los esposos viven todo este bagaje *desde la intimidad*. Esta intimidad viene a ser el cordón umbilical que hace que esposo y esposa estén en un contacto especial. La intimidad de la comunicación es especial; la intimidad de los silencios de pareja es especial; la intimidad en el compartir de pareja es especial; la intimidad en los proyectos de pareja es especial; la intimidad de los sentimientos más recónditos es especial. Por lo tanto, el tono de intimidad dará un sabor muy personal a cada matrimonio. Si el esposo y la esposa luchan por hacer crecer la vida de su matrimonio, no les quepa la menor duda que van a tener un trabajo a realizar en el conocimiento de la intimidad. La intimidad lleva consigo vivir la relación con el otro como una relación

única, diferente, especial y excepcional. Desde esta visión, el esposo y la esposa viven la intimidad en sus relaciones más reservadas y personales. No excluye la relación íntima de la pareja con la universalidad y la apertura. Precisamente, cuando la relación de pareja está plena de una intimidad saludable, los puntos de mira son amplios, las responsabilidades sociales son mayores y no hay cerrazón a la amistad y los compromisos que puedan llevar a cabo. La relación que más dosis de intimidad lleva en su desarrollo es la relación sexual que vive la pareja. En el conocimiento que el esposo y la esposa hagan desde la vivencia de las relaciones sexuales, no pueden obviar ninguna de las dos dimensiones que conllevan dichas relaciones. Por un lado se trata de una donación personal única y voluntaria, y por otra parte se recibe al otro con una gran dosis de gratitud y agradecimiento. Conocerse desde la dimensión sexual cuando se vive como la comunicación más profunda e íntima, especial, plena de amor entregado y recibido, hace que se teja alrededor de la pareja una tela capaz de protegerla de muchos de los contratiempos por los que ha de pasar. El Concilio Vaticano II reconoce que *“el encuentro íntimo es una forma singularísima para que el amor de los cónyuges crezca, se exprese y se perfeccione”*. En el conocimiento que se tienen el esposo y la esposa desde la dimensión más íntima, como es la sexualidad, está el listón donde se puede comprobar la dimensión de pareja a la que se ha llegado. La apertura que cada miembro de la pareja hace acerca de la entrega que da el esposo y esposa en las relaciones sexuales son el encuentro en la intimidad, en la singularidad y unicidad.

- Conocerse en los momentos difíciles es una oportunidad que no todos los matrimonios saben aprovechar y salir fortalecidos. Se habla mucho actualmente de un concepto llamado *resiliencia*, concepto psicológico que significa fuerza interior para superarse en los momentos más negativos e ingratos para no perder la serenidad y el equilibrio emocional. No confundamos esta fuerza con velar la situación, ignorarla o no asumirla y pasar por encima de ella de manera superficial. Todo lo contrario. El esposo y la esposa, que potencian su propio conocimiento para saber qué está pasando en las dificultades de la convivencia por las que pasan, ganan en su vida de pareja. Una buena solución para superar estos conflictos es que cada uno de ellos se pregunte por qué está sucediendo el conflicto, cuál es la implicación de cada uno, qué pueden hacer cada cual, qué han de cambiar, qué sentimientos les invaden y cómo intentan buscar soluciones en común.

### **Errores en la comunicación que no dejan espacio al conocimiento**

Es interesante saber de qué modo fortalece nuestro conocimiento mutuo – y, por tanto, nuestro matrimonio – la comunicación, conocer que lo más importante es llegar a funcionar afectivamente como vasos comunicantes, y que los sentimientos, las emociones y los afectos fluyan con facilidad entre los dos. También puede resultar aclaratorio y de gran utilidad el conocer los errores y los miedos en los que caen muchas veces las parejas, con el único objetivo de apartarse de ellos en lo posible, ya que una buena comunicación

facilita la convivencia y supone un gran apoyo y ayuda mutua. Pero... no por mucho hablar nos comunicamos mejor. Entre los errores más destacados en la comunicación dentro de la pareja están:

- ✓ Hablar de cosas generales, en lugar de hacerlo sobre cosas concretas. Es más fácil discutir, cambiar impresiones, ponerse de acuerdo en situaciones específicas, que en aquellas menos concretas.
- ✓ Emplear expresiones tales como 'siempre', 'nunca', 'jamás',... Términos muy tajantes que no ayudan ni invitan a continuar la comunicación.
- ✓ Un gran error en la comunicación entre las parejas es el recurrir al verbo ser, inculcando al otro: *es que eres...*
- ✓ Creer que uno tiene toda la razón y la otra parte de la pareja no tiene ninguna es un gran error, ya que elimina toda posibilidad de acuerdo o negociación. La verdad no es mía ni tuya, para que pueda ser tuya y mía, nos dice san Agustín (*Comentarios a los Salmos* 103, 2, 11).
- ✓ En las parejas en las que la comunicación se convierte en 'monólogos', se cae en la desilusión y no se avanza ni en el conocimiento mutuo ni en la búsqueda de la felicidad compartida. Y existe el monólogo cuando se produce un desencuentro entre quien habla y quien escucha. Aldous Huxley lo describe con acierto cuando sostiene que "*es difícil mantener conversación con una persona que responde a las preguntas personales con expresiones impersonales, a las palabras sentidas con una generalización intelectual*".
- ✓ Insistir más en lo negativo y no reconocer los valores positivos que posee el esposo o la esposa, bien sea en lo que cada uno de ellos haga, bien sea en sus opiniones o en sus argumentos.
- ✓ Recurrir constantemente al pasado para tirar por tierra argumentos del esposo o de la esposa, olvidándonos que *cuarenta y ocho horas atrás es ya tiempo pasado*, es fomentar y aumentar los conflictos en la relación matrimonial.
- ✓ Utilizar palabras malsonantes, insultos, descalificaciones, humillaciones, gestos groseros,... hace que la comunicación resulte ineficaz e irrespetuosa.
- ✓ Dejarnos llevar por el enfado y no controlar nuestras emociones nos llevaría a transmitir un mensaje negativo que jamás nos permitiría llegar a un buen entendimiento. Cabe la discusión, pero siempre acompañada de una buena dosis de respeto y aceptación.
- ✓ Magnificar las cosas, dándoles más importancia de la que tienen o minimizarlas, restándoles importancia, en lugar de estar pendientes y de valorar la importancia que realmente le da el otro. No ser empático con el esposo o con la esposa.
- ✓ El no saber pedir perdón ni saber aceptar las disculpas de nuestra pareja contribuye igualmente a debilitar nuestro matrimonio.

- ✓ Cuando en un momento dado surgen diferencias de opinión o puntos de vista dentro de la pareja, no caigamos en el error de mantener fríamente nuestra postura, esperando distantes a que el otro rectifique y dé su brazo a torcer.
- ✓ Error importante es también el no potenciar la búsqueda de espacios de intimidad en la pareja, conscientes de que la ausencia de comunicación es uno de los principales problemas que puede surgir en la relación de pareja hasta poder llegar, incluso, a destruirla. Esos tiempos de intimidad permitirán una mayor comunicación y aportará más unión y solidez en la unión matrimonial.
- ✓ No podemos pensar que el otro sabe ya, por adelantado, todo lo que pensamos, todo lo que sentimos y cómo nos encontramos. Hemos de ser nosotros quienes le comuniquemos todo lo que deseamos y esperamos. Nuestra pareja no es adivina para conocer la carga emocional que llevamos dentro.
- ✓ Un gran error es recurrir a la falta de tiempo o al encontrarnos cansados y agobiados. Nuestra pareja bien se merece un esfuerzo por nuestra parte para estar y compartir con ella todo nuestro mundo interior. Sin este esfuerzo, nuestra relación se irá enfriando y nos iremos encontrando cada vez más distantes el uno del otro. El amor hay que cuidarlo y alimentarlo cada día, Sólo así seguirá creciendo.
  - ¿Qué dificultades interrumpen nuestra comunicación de pareja?
  - ¿Qué miedos nos impiden comunicarnos y conocernos?
  - ¿Qué actitudes básicas se deberían tener siempre presentes al comunicarnos?

Concluimos con palabras de Aquilino Polaino que nos ponen bien a las claras la importancia que tiene en la vida y en la relación de la pareja el conocimiento, la comunicación, el diálogo y la escucha:

*“El silencio es la antítesis del encuentro, de la comunicación, de la donación entre hombre y mujer, de la aceptación de ese regalo, de ese reverberar del propio yo y tomar conciencia de sí en las pupilas del otro... El silencio entre los cónyuges es la antesala de la muerte de una relación amorosa, la crónica fingida o simulada – pero siempre de algún modo anunciada – de una unión sin apenas pertenencia alguna, porque acaso ya no hay nada que les una... Lo que no se comunica, no se comparte. Lo que no se comparte desune. Lo que desune distancia. Lo que distancia aleja. Lo que aleja se olvida y separa. Lo que se olvida y separa deja de pertenecer a la intimidad. Lo que no pertenece a la intimidad se enajena y extraña hasta resultar irreconocible...No puede haber un ‘nosotros’ sin un ‘tú’ y un ‘yo’ que estén unidos en una relación de co-pertenencia...” (Aprender a escuchar. La necesidad vital de comunicarse, p. 287).*