

La Comunicación Saludable en un matrimonio Sacramental por Joseph D. White, Ph.D. and Trey Cashion, M.T.S.

“La falta de comunicación”, es a menudo identificada por las parejas que buscan terapia matrimonial, como la fuente principal de problemas en su relación. Y de hecho, la palabra “comunicación” está tan cerca de la palabra “comunidad” que implica intimidad y unidad. Pero, ¿qué significa “buena comunicación”? Veamos los dos modelos que Dios nos da para el matrimonio. El *Catecismo de la Iglesia Católica (CIC)* establece, “La familia cristiana es una comunión de personas, reflejo e imagen de la comunión del Padre y del Hijo en el Espíritu Santo” (CIC 2205). En nuestra comunión del uno con el otro en el matrimonio, entonces, nos convertimos en un signo visible de la comunión Trinitaria.

Además de la imagen de la Trinidad, las Escrituras nos ofrecen otra imagen de la relación entre el esposo y la esposa. En el capítulo 5 de la carta a los Efesios, San Pablo compara la relación de los esposos y esposas con la relación de Cristo y la Iglesia. Los esposos y esposas son llamados a una relación de mutuo sacrificio. Ellos son llamados a renunciar al orgullo a fin de que ellos mismos se entreguen completamente como un regalo del uno para el otro. San Pablo escribe, “Así deben también los maridos amar a sus esposas como aman a sus propios cuerpos: amar a la esposa es amarse a sí mismo. Y nadie aborrece su cuerpo; al contrario, lo alimenta y lo cuida. Y eso es justamente lo que Cristo hace por la Iglesia, pues nosotros somos miembros de su cuerpo” (Ef 5:28-30). Vemos esta imagen una vez más en el libro del Apocalipsis, donde Cristo es representado como un novio, y la Iglesia es llamada su novia. El final de los tiempos es representado como un matrimonio, una plena comunión, entre Cristo y la Iglesia. El matrimonio Católico, entonces, es un signo visible de la relación de Jesús con su Iglesia. Es un adelanto de la unión permanente de Jesús y la Iglesia que existirá por toda la eternidad.

Las tres personas de la Santísima Trinidad son distintas, y desempeñan papeles diferentes, aunque comparten un propósito común y una unión íntima – tan íntima que hablamos de “Un solo Dios”. Uno podría decir que hay “una comunicación perfecta” entre las personas de la Trinidad. Cuando Jesús vivió en la tierra, nos dio algunas pistas importantes de cómo trabaja esta relación. Primero, Jesús fue un ejemplo de amor perfecto. Si uno tuviera que resumir su vida en una palabra, “amor” sería la opción obvia. Todo lo que hizo Jesús, lo hizo por amor mismo. El amor verdadero es un acto de obsequio de sí mismo. Jesús dio todo lo suyo a los demás, sin nada a cambio. Esto incluyó las ocasiones que habló con Dios Padre. En los Evangelios, vemos a Jesús experimentando una variedad de emociones, desde la tristeza a causa de la muerte de su amigo Lázaro (Cfr. Juan 11:35), el enojo hacia los ladrones que pusieron tiendas en el templo (Cfr. Mateo 21:13), el júbilo de la

gracia de Dios en el trabajo de las mentes y corazones de los sencillos (Cfr. Lucas 10:21), hasta una abrumadora ansiedad poco antes de su muerte (Cfr. Marcos 14:34-36). Él abiertamente compartió inclusive sentimientos difíciles con Dios Padre (nosotros vemos un ejemplo claro de esto en la oración pronunciada en el jardín de los Olivos (Cfr. Lc 22:39-42), la noche antes de que él muriera), pero siempre expresó palabras de amor, aún cuando se encontraba en dificultades. Así, **la comunicación entre nosotros debe ser honesta y abierta, pero siempre con amor.**

En el Capítulo 2 del libro de los Hechos de los Apóstoles, leemos sobre el día de Pentecostés. Jesús había ascendido al Cielo, pero había prometido enviar al Espíritu Santo para ayudar a sus discípulos en el logro de su trabajo. El Espíritu Santo llegó y apareció como lenguas [flamas] de fuego sobre las cabezas de los discípulos. Una gran multitud estaba congregada en Jerusalén, incluyendo gente de varios lugares en donde se hablaban diversas lenguas. Sin embargo, todos escuchaban el mensaje de los discípulos en su propio lenguaje. De manera similar, Jesús habla en el lenguaje de aquellas personas a las que estaba enseñando, usando metáforas, relacionando grandes verdades acerca de la pesca y la agricultura. En el Antiguo Testamento, vemos a Dios Padre comunicándose con la gente de Israel a través de grandes señales que inspiraban fe en tiempos difíciles. Claramente, Dios se expresa a sí mismo en formas que hacen posible para nosotros escucharlo y entenderlo. En la relación marital, cuando nos hablamos el uno al otro, **necesitamos recordar que el punto no es solamente “decir lo que queremos”, sino también ser entendido por el cónyuge.**

Jesús claramente le da prioridad a la relación con Dios Padre. Él tomó tiempo de días ocupados para ir a un lugar silencioso y rezar. Multitudes de personas buscaban curación; importantes lecciones estaban siendo enseñadas. Sin embargo, Jesús interrumpía este importante trabajo para mantener su unidad con el Padre, la cual era la fuente de su conocimiento, compasión y poder. Darse tiempo para estar juntos y compartir el uno al otro es también esencial en la relación matrimonial. Esto es cierto, aún si ello significara interrumpir cosas importantes tales como realizar un proyecto de trabajo o invertir tiempo con los niños. **La comunicación debe ser una prioridad.**

A lo largo de las Escrituras, es evidente que Dios, la Trinidad, tiene un plan para la humanidad. El Dios único se revela a sí mismo como tres personas – el Padre, el Hijo y el Espíritu Santo, actuando en concordancia. En el Antiguo Testamento, vemos promesas de que el Mesías, el Hijo de Dios, vendría un día a salvar a su gente. Jesús promete a sus discípulos que después de regresar al Cielo, el Espíritu Santo vendría a fortalecerlos y a guiarlos. Claramente, las

personas de Dios son una misma. Ellos conocen sus objetivos totales. Aunque Dios adopta diferentes papeles ya que él mismo se revela en tres personas, el propósito de unidad de Dios, su plan único para la humanidad, se logra. El propósito de unidad de las tres personas de la Trinidad es vista explícitamente en la importancia del bautismo de Jesús, en el cual el Espíritu Santo descende en forma de paloma y Dios Padre da a conocer que Jesús es su hijo (Cfr. Mateo 3:16-17). **Donde existe una buena comunicación, hay fe y colaboración.**

El amor en una relación matrimonial es ejemplificado en la entrega total de uno para el otro. Este es un obsequio de doble sentido, de tal manera que el resultado es que dos personas se convierten en una sola. Es este amor por sí mismo el que se observa en nuestro otro modelo de matrimonio, la relación entre Cristo y la Iglesia. La Iglesia es llamada a hacer la voluntad de Cristo como la suya propia. Así es que, ya no es más “que es lo quiero”, sino, “que quiere Jesús”. Pero cuando nos damos nosotros mismos, recibimos mucho más en respuesta a ello. Jesús, aunque él es Dios, se humilla a sí mismo y dio su vida por nosotros, y se da hoy completamente a nosotros a través del regalo de la Eucaristía, la cual creemos es Jesús mismo, Cuerpo, Sangre, Alma y Divinidad, bajo los signos del pan y el vino. Por medio de la Eucaristía compartimos en su naturaleza divina y la intimidad de su vida. Este es el sacramento del “propio sacrificio” de Jesús el que nutre la entrega del esposo y la esposa. Somos alimentados por Cristo en la Eucaristía, y así somos hechos más capaces de convertirnos como Cristo el uno para el otro.

Una comunicación saludable en la relación matrimonial habla de entregarse el amor a sí mismo. Ya no es más lo que “yo quiero”. No existe necesidad de una de las partes de estar preocupado acerca de algo protegiendo sus derechos en el caso de que la otra parte se haya dado completamente como regalo. Hay confianza de que lo que es “bueno para los dos” es naturalmente “lo mejor para mí”. Y una comunicación basada en esta idea se ve diferente.

Cuando las parejas hablan de “problemas de comunicación”, éstas a menudo expresan sentimientos difíciles, tales como enojo o ansiedad, o problemas que hablan de cosas en las que existe un desacuerdo. la expresión **autoritaria** se orienta al “que necesitas hacer para satisfacerme”. No hay vulnerabilidad, no es un regalo de uno mismo, y falta consideración acerca de lo que la otra persona pudiera estar sintiendo. En contraste, en la expresión **del darse a sí mismo**, confío lo suficiente para mostrarte como me siento, no te culpo, porque se que tienes otra perspectiva, y estoy buscando otras maneras que puedan ayudarte, a resolver problemas. Podrá observar que muchos de los ejemplos del darse a sí mismo, inician refiriéndose a uno mismo. Algunos inclusive hacen súplicas específicas a la otra parte. Cuando hablan con amor, las expresiones de necesidad aún expresan la disposición del darse a sí mismos porque ellas involucran algunas auto-revelaciones, alguna vulnerabilidad hacia la otra

persona. Diciendo las necesidades de uno clara y amorosamente al otro indica que “Confío en que me cuides”.

Es importante recordar que cuando está casado, se encuentran juntos en una jornada hacia la gran unión con Dios. A pesar de que no esté de acuerdo, **¡usted se encuentra siempre en el mismo equipo!** Ya que en el matrimonio dos personas se convierten en una sola, si su objetivo en un conflicto matrimonial es “deshacer al oponente” ¡usted va a terminar deshaciéndose a sí mismo y a la propia relación! En lugar de estar tratando de lograr una victoria sobre la otra parte, el enfoque necesita dirigirse hacia la búsqueda de un trabajo conjunto. Esa es la única manera de ganar en un matrimonio. Trabajar juntos representa el buscar que necesita la otra parte, y comunicar sus propias necesidades de forma tal que la otra persona pueda escuchar y entender. ¿Es más fácil para la otra persona escucharlo y entenderlo cuando se está usando una expresión de autoritarismo o el darse a sí mismo? La respuesta es obvia. Cuando la gente usa una expresión autoritaria o defensiva nos ponemos defensivos. El enfoque de la otra persona en sus propios derechos y preferencias nos lleva a hacer lo mismo. En lugar de escuchar, empezamos a pensar en las formas de contrarrestar. En cambio, la expresión de darse a sí mismo involucra el trabajar para entender las necesidades y sentimientos de la otra persona, y transmitir nuestros mensajes en la forma que serán mejor entendidos. Por ejemplo, algunas personas les gusta mucho escuchar las palabras “Te amo”. Otras creen que pueden demostrar mejor su amor con acciones. Es bueno hacer alguno de los dos, y expresar su amor en la manera en que su esposo(a) indique como lo necesita escuchar.

La comunicación también significa escuchar a la otra persona. Cuando alguno está manifestando su desacuerdo o desagrado, estamos tentados a poner barreras, defendernos a nosotros mismos con excusas, razonamientos, o insultos en contra de la otra parte. Esto es escuchar de manera centralizada, y ello no es compatible con la relación de un amor que se entrega a sí mismo.

This article was adapted from the new diocesan marriage preparation program, “Together in God’s Image.”

-- Dr. Joseph White is a clinical psychologist and Director of the Office of Catholic Family Counseling and Family Life in the Diocese of Austin. William R. “Trey” Cashion is a financial planner and a parishioner at St. Mary Catholic Church in College Station.