EVANGELIZACIÓN FAMILIAR
Soporte Pastoral para las parejas líderes
Boletín Digital 66

FAMILIAS MISERICORDIOSAS COMO EL PADRE

Dificultades en la comunicación

PROPÓSITO:

Reconocer que la comunicación es un arte exigente y con dificultades implícitas que es necesario identificar oportunamente y aprender a resolver en beneficio de la pareja, la familia y la sociedad.

ILUMINACIÓN BÍBLICA:

Lucas 6, 43-45

"No profieran palabras inconvenientes; al contrario, que sus palabras sean siempre buenas, para que resulten edificantes cuando sea necesario y hagan bien a aquellos que las escuchan. No entristezcan al Espíritu Santo de Dios. Eviten la amargura, los arrebatos, la ira, los gritos, los insultos y toda clase de maldad. Por el contrario, sean mutuamente buenos y compasivos, perdonándose los unos a los otros como Dios los ha perdonado en Cristo".

PREGUNTA ORIENTADORA:

¿Antes de hablar me pregunto sobre lo que quiero decir, cómo, cuándo, dónde y por qué decirlo o digo lo primero que se me ocurre?

PASOS PARA LA REFLEXIÓN:

Lectio Divina	
Lectura	¿Qué dice el texto?
Meditación	¿Qué me dice el texto?
Oración	¿Qué le digo al Señor?
Contemplación	¿Qué me hace decirle al Señor?

ILUMINACIÓN DE LA REALIDAD (Contextualización):

- **Dificultades en la comunicación:** Lograr una buena comunicación con los demás, especialmente con el cónyuge y los hijos, es un arte. Uno de los desafíos para alcanzar esta meta, es el reconocimiento, la aceptación y la integración de las diferencias, pues buena parte de los conflictos que se generan en la pareja se debe a estas diferencias, no reconocidas, no aceptadas ni integradas en la relación. Los desacuerdos son saludables y normales en toda relación interpersonal, pero "se necesita la astucia para advertir a tiempo las interferencias que pueden aparecer, de manera que no destruyan un proceso de diálogo. Por ejemplo, reconocer los malos sentimientos que vayan surgiendo y relativizarlos para que no perjudiquen la comunicación. **Muchas discusiones en la pareja no son por cuestiones muy graves. A veces se trata de cosas pequeñas, poco trascendentes, pero lo que altera los ánimos es el modo de decirlas o la actitud que se asume en el diálogo"** (AL 139). Cuando los ánimos están alterados, es importante callarse, antes de tomar decisiones que puedan afectar la vida de pareja y familiar. Es recomendable serenarse, respirar, caminar, despejar la mente, reflexionar sobre lo que ha pasado y pedir a Dios la gracia de poder sentarse a dialogar tranquilos y sacar provecho de lo sucedido. De esta manera, cada dificultad que se presente puede convertirse en oportunidad de crecimiento, de maduración en la relación.

- **Errores frecuentes en la comunicación:** La mayoría de estos errores provienen de no tener claro ¿Qué quiero expresar? ¿Cómo expresarlo? ¿Para qué? ¿Dónde? ¿Cuándo? Esto sucede porque muchas veces nos comunicamos de una manera irreflexiva y nos dejamos guiar por las emociones, sentimientos o impresiones momentáneas, desde las cuales juzgamos a las personas y a la realidad. Con mucha facilidad nos dejamos llevar por la ira y queremos imponer nuestro punto de vista o buscar culpables a quienes castigar; otras veces generalizamos una actitud que se da en algunos momentos como si se diera siempre, y usamos expresiones como "tú siempre" o "tú nunca". También es muy frecuente suponer mal del otro. Esto se da cuando no tenemos todas las explicaciones sobre su comportamiento y empezamos a suponer en lugar de averiguar lo que realmente pasa, dialogando con la persona involucrada. Por muy grandes que sean las dificultades y las barreras en la comunicación, cuando se presenten es bueno tener presente que **"El amor supera las peores barreras. Cuando se puede amar a alguien, o cuando nos sentimos amados por él, logramos entender mejor lo que quiere expresar y hacernos entender.** Superar la fragilidad que nos lleva a tenerle miedo al otro, como si fuera un "competidor". Es muy importante fundar la propia seguridad en opciones profundas, convicciones o valores, y no en ganar una discusión o en que nos den la razón" (AL 140).

- **Conflictos pasados sin perdonar:** Cuando se han tenido experiencias traumáticas en la relación con los demás, quedan heridas en el alma que si no son aceptadas como parte de la propia historia, si no son perdonadas y sanadas, terminan afectando a la persona en todas sus relaciones. Cuando este tipo de situaciones no se enfrenta en el momento preciso, no se hablan, se aclaran y se perdonan, sino que se deja ahí "para ver si el tiempo la sana", suele suceder que en medio de las discusiones salen y se mezclan los dolores pasados con los presentes generando una confusión de emociones. "Si permitimos que un mal sentimiento penetre en nuestras entrañas, dejamos lugar a ese rencor que se añeja en el corazón. Cuando hemos sido ofendidos o desilusionados, el perdón es posible y deseable, pero nadie dice que sea fácil. Hoy sabemos que **para poder perdonar necesitamos pasar por la experiencia liberadora de comprendernos y perdonarnos a nosotros mismos. Hace falta orar con la propia historia, aceptarse a sí mismo, perdonarse, para tener esa misma actitud con los demás"** (AL 105-107)

FOCALIZACIÓN DE LA REFLEXIÓN:

1. ¿Cuáles considero que son las dificultades que tengo en la relación con mi cónyuge y mis hijos?
2. ¿Qué experiencias personales no sanadas están afectando mi relación con los demás?

COMPROMISO:

En un espacio de oración, hacer una lista de las experiencias de vida que aún no he aceptado, ni perdonado e ir entregándolas al Señor. Repetir la experiencia varias veces y cuando se considere oportuno, compartir con el cónyuge y si es conveniente, con los hijos.