



EVANGELIZACIÓN FAMILIAR

Red de apoyo a la Pastoral Familiar
Módulos de Formación

MÓDULO 17

Comunicarnos en la Familia

Propósito

Reflexionar sobre la necesidad de una buena comunicación en la pareja y entre los diferentes miembros de la familia, de manera que ayude a acrecentar la experiencia de comunión.

Encuadre

En una orquesta se reúnen diversos instrumentos, con variadas texturas y sonidos particulares. Unos son de cuerda, otros de viento, otros de percusión. De cada uno se pueden sacar sonidos imprecisos y hasta ensordecedores o delicadas melodías, todo depende de quién lo ejecuta, para qué y cómo lo hace. No se puede pedir al violín que suene como el tambor, ni a la flauta que suene como los platillos. Cada uno es único y está hecho para aportar un sonido diferente a la orquesta. ¿Es posible que tantos instrumentos tan diferentes puedan unirse para interpretar una hermosa pieza musical? Sabemos que si es posible, cuando cuentan con alguien que dirige la orquesta, que conoce muy bien los instrumentos y tiene clara la melodía que cada uno puede dar y el momento adecuado para hacerlo. Podemos usar esta figura para reflexionar entorno a la comunicación en la vida de pareja y en la vida familiar. Hombres y mujeres tenemos el regalo inmenso de ser diferentes, nos conmueven cosas distintas y vibramos por razones diferentes, esta diferencia favorece la vivencia de la complementariedad plena y la reciprocidad en las relaciones interpersonales. Pero estas diferencias que están ahí para la ayuda y el enriquecimiento mutuo, pueden estar en el origen de no pocos de los problemas de comunicación que se dan en la pareja y en la vida familiar. ¿Es posible una comunicación armónica y enriquecedora que considere e integre las diferencias? Si es posible si contamos un “director de orquesta”, que nos guíe y ayude a sacar lo mejor de nosotros mismos y a aceptar e integrar las diferencias como una experiencia enriquecedora. Si dejamos que el Amor sea quien guíe y dirija nuestra comunicación, sin duda alguna, sabremos en qué momento hablar y cómo hacerlo o cuándo callar o expresar de otra forma lo que queremos decir. No es fácil pero si es posible.

Iluminación Bíblica Lucas 1, 39-45

“En aquellos días, María partió y fue sin demora a un pueblo de la montaña de Judá. Entró en la casa de Zacarías y saludó a Isabel. Apenas esta oyó el saludo de María, el niño saltó de alegría en su seno, e Isabel, llena del Espíritu Santo, exclamó: “¡Tú eres bendita entre todas las mujeres y bendito es el fruto de tu vientre! ¿Quién soy yo para que la madre de mi Señor venga a visitarme? Apenas oí tu saludo, el niño saltó de alegría en mi seno. Feliz de ti por haber creído que se cumplirá lo que te fue anunciado de parte del Señor””.



Para reflexionar:

- **Comunicamos en familia:** La comunicación es esencial para la convivencia humana y “la familia es el primer lugar donde aprendemos a comunicar” (Francisco 13/01/15). A través del diálogo “que se entrelaza con el lenguaje del cuerpo” se va formando la comunidad de vida y amor. Los seres humanos necesitamos comunicarnos y de hecho lo hacemos con todo nuestro ser. Antes de aprender a usar el lenguaje hablado, aprendimos a expresar de muchas maneras, lo que pasa en nuestro mundo interior: sentimientos, emociones, ideas, a través de miradas, risas, abrazos, gestos, etc. “Lo que nos hace entender en la familia lo que es verdaderamente **la comunicación como descubrimiento y construcción de proximidad es la capacidad de abrazarse, sostenerse, acompañarse, descifrar las miradas y los silencios, reír y llorar juntos**, entre personas que no se han elegido y que, sin embargo son tan importantes las unas para las otras” (Francisco 13/01/15). La comunicación en la pareja y la familia, no se teje sólo de palabras, sino también con los silenciosos gestos de entrega cotidiana, de amor y ternura, de servicio alegre y generoso, de respeto, admiración y gratitud mutua.

- **Diferencias que enriquecen la comunicación:** De la misma manera que los instrumentos de una orquesta siendo diferentes pueden sonar todos al tiempo de manera armónica, melodiosa, bajo la guía de un director, en la pareja y la familia, las diferencias pueden ser superadas cuando movidos y guiados por el amor, se va cultivando una disposición al diálogo y a la escucha respetuosa del otro, a la donación. **“El diálogo es una forma privilegiada e indispensable de vivir, expresar y madurar el amor en la vida matrimonial y familiar.** Pero supone un largo y esforzado aprendizaje. Varones y mujeres, adultos y jóvenes, tienen maneras distintas de comunicarse, usan un lenguaje diferente, se mueven con otros códigos. El modo de preguntar, la forma de responder, el tono utilizado, el momento y muchos factores más, pueden condicionar la comunicación...siempre es necesario desarrollar algunas actitudes que son expresión de amor y hacen posible el diálogo auténtico” (AL 137). Un diálogo sincero, profundo, respetuoso, abierto y acogedor, ayuda a aprovechar las diferencias para hacer más plena la vida de pareja y más enriquecedora la vida familiar.

- **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 decir las cosas o la actitud que se asume en el diálogo” (AL 139). Cuando los ánimos están alterados, es importante callarse, no 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 sentarse a dialogar tranquilos y sacar provecho de lo sucedido. De esta manera, cada dificultad que se presente puede convertirse en oportunidad de crecimiento.

- **Resolver dificultades dialogando con caridad y claridad:** La capacidad humana de comunicarnos es un regalo para valorar y cuidar. Se nos ha dado para fortalecer el encuentro y la comunión, pero podemos utilizarla para separarnos y dividirnos. Por ello es muy importante cultivar cada día la capacidad de expresar con caridad y claridad lo que pensamos y sentimos; de escuchar con atención a la persona que habla, con respeto y comprensión, evitando posturas extremas y buscando encontrar puntos de acuerdo que favorezcan una comunicación fluida en la que salgan beneficiados todos. “Es importante la capacidad de expresar lo que uno siente sin lastimar; utilizar un lenguaje y un modo de hablar que pueda ser más fácilmente aceptado o tolerado por el otro, aunque el contenido sea exigente; plantear los propios reclamos pero sin descargar la ira como forma de venganza” (AL 138). La pareja y la familia crecerán en una experiencia de comunión, si en su comunicación, no sólo hablan de la manera adecuada, sino también, si se calla de la manera y en el momento adecuado. Por eso hay que cuidar el lenguaje no verbal tanto como el verbal, y recordar que el silencio cargado de amor, tiene un poder que supera el lenguaje verbal y permite decir lo que no pueden expresar las palabras.

