

USTED PUEDE COMUNICARSE MEJOR CON SU CÓNYUGE

Cuarto Sermón

PROPÓSITO DEL SERMÓN

Mostrar que el corazón del matrimonio es su sistema de comunicación, mientras este sistema funciona bien, con la ayuda de Dios, habrá una verdadera unidad que fortalecerá el hogar cristiano.

TEXTO PRINCIPAL

"Por tanto, dejará el hombre a su padre y a su madre, y se unirá a su mujer, y serán una sola carne." Génesis 2:24

INTRODUCCIÓN

En el texto que acabamos de leer, existen dos verbos muy importantes: uno de ellos es "DEJAR", que quiere decir: abandonar, renunciar, romper un relacionamiento antes de comenzar otro.

El otro verbo es "UNIR", que quiere decir: soldar, asegurar, adherir, da la idea de una unión física, psicológica, emocional y espiritual. Una unión total. Pero esta unión no es fácil de lograr, debido a un mal sistema de comunicación con que se inician muchos hogares. Por esta razón, seguramente usted ya escuchó a uno de los cónyuges decir lo siguiente:

"Los dos no podemos hablar... ¡es imposible!

"Cuando intentamos conversar, siempre terminamos discutiendo..."

"No consigo conversar con él, simplemente es muy desagradable...mejor me quedo callada"

"Ella no me comprende, es obstinada... ¿qué haré?"

El 90% de las mayores dificultades conyugales es la comunicación, es el problema más serio que afecta profundamente a los matrimonios. La incapacidad de comunicarse eficazmente afecta a 85 de cada 100 matrimonios que visitan los consultorios de aconsejamiento matrimonial.

I. ¿POR QUÉ CREE USTED QUE MUCHOS MATRIMONIOS DISMINUYEN SU CAPACIDAD PARA COMUNICARSE DESPUES QUE SE CASAN?

Respuestas de los propios testigos:

"Por que no queríamos herirnos uno al otro, intentamos ignorar nuestros sentimientos, pensando que nuestros problemas pronto desaparecerían... pero no fue así. Estos se agravaron." (AL)

"Quedé prisionero de mis pre-conceptos, de mis temores y dudas. Pensé: ¿Cómo recibirá mis opiniones? Mi cónyuge ¿me va a comprender? ¿Seré aceptado después de abrir mi alma delante de ella?... pasó el tiempo, ahora es demasiado tarde, porque me estoy separando" (AM)

"Él es muy duro, y me hiere con sus palabras, prefiero permanecer callada... mi silencio para él es un castigo, sin embargo ahora las cosas empeoraron..." (DC)

"Cuando nacieron mis hijos me invadió un celo sutil y mi comunicación quedó interrumpida... me alejé de ella un tiempo, y ahora estoy volviendo, ojalá que resulte..." (MM)

II. CAUSAS Y CONSECUENCIAS QUE DAÑAN LA COMUNICACIÓN ENTRE LOS CÓNYUGES

A. CAUSAS:

- 1. El lenguaje de nuestro cuerpo, cuando se expresa en forma negativa, puede crear mas barreras que las palabras. Ex: Nuestras expresiones faciales, gestos que dicen como nos sentimos en relación al otro. El tono de la voz, puede llevar a alejar a una persona en vez de acercarla.**
- 2. Por falta de Buenos motivos dejan de comunicarse. Cada cual se preocupa de no llegar a aborrecer al otro, y por eso es que comienzan a esconder sus sentimientos y los pequeños resentimientos que van apareciendo.**
- 3. El sarcasmo, burla, o divertirse a costa de otro, ofende demasiado.**
- 4. Ofensas en relación a los parientes de ambos.**
- 5. Las palabras, muchas veces son flechas que dañan el relacionamiento. Ej: "Tu nunca" y "tu siempre"**
- 6. Los recuerdos de cosas desagradables del pasado de ambos.**
- 7. Las calumnias y los insultos, con seguridad los van separando.**
- 8. No reservar tiempo para la privacidad, y comprometerse en todo tipo de proyectos secundarios, ver televisión, y otros ladrones de la comunicación.**

B. CONSECUENCIAS:

1. Los problemas no desaparecen porque los ignoramos, sino que estos se acumulan.
2. Crecen irritaciones íntimas, que crean resentimiento que destruye el amor.
3. Las dudas aumentan cuando éstas se ocultan. Esconder nuestros pensamientos y sentimientos, debilitan la unidad de la vida conyugal. Las pequeñas cosas con las cuales nosotros lidiamos se multiplican y se hacen gigantes invencibles que arruinan nuestro relacionamiento.
5. Viene un aislamiento doloroso que los separa mas y mas.

III. ¿COMO CRECER EN NUESTRA COMUNICACIÓN CONYUGAL?

“Comunicarse”, significa de hecho, compartir nuestra alma con la otra persona. Es la acción de compartir nuestras mas profundas esperanzas con la otra persona. Es la acción de expresar nuestras mas profundas esperanzas, temores y alegrías y que lleguen a ser oídas y comprendidas.

A. USTED PUEDE AVANZAR DEL PRIMER AL TERCER NIVEL DE COMUNICACIÓN QUE ES EL MEJOR.

1. **El Nivel básico o elemental de comunicación -**
 En este nivel solo se comunica instrucciones, hablar de cosas que deben hacerse en la casa. Ejemplo:
 Juan: “la cuenta de la luz venció” , “Hoy día, Sara se portó mal en la escuela otra vez”, “Necesito dinero para comprar alimentos” “Hoy está haciendo mucho frío”
2. **El Nivel Informativo –** Solamente se dan informes.
 “Yo leí el libro El Conflicto de los Siglos”
 “Viajaremos mañana temprano”
 “¿Que hiciste tu hoy?” “¿Como están las cosas ahora?”
3. **El nivel Superior - Es aquél que expresa pensamientos, sentimientos, problemas personales y diferencias.**
 En este nivel revelamos lo que pasa en nuestro ser íntimo. El amor conyugal solo puede crecer cuando nos abrimos plenamente. Usted comienza a decir a su cónyuge sus sentimientos íntimos más profundos de miedo, de frustración de odio, ira, amor, alegría, satisfacción y orgullo, así como sus deseos y aspiraciones reales.
Maridos y esposas, deben ser los mejores terapeutas uno del otro.

- Porque muchas necesidades psicológicas, nuestros sentimientos y emociones son mejor satisfechas con simplemente contárselas a alguien que nos ama y nos entiende.
- Cuando comunicamos nuestros pensamientos y temores nos liberamos de la tensión y aliviamos nuestra mente.
- Necesitamos uno del otro para compartir nuestras ideas y planes.
- La comunicación franca y abierta nos puede librar de nuestra soledad y nuestras preocupaciones resultan menos pesadas
- Esta comunicación significa conocer y comprender los niveles mas profundos de la personalidad de cada uno de los cónyuges, y estar deseosos de compartirlos de tal modo que cada uno pueda sentirse seguro y sin impedimentos de compartir sus emociones con el otro. Debe dejarse conocer por su cónyuge.

B. CREE UN AMBIENTE APROPIADO Y COMIENZE SU COMUNICACIÓN DE NIVEL SUPERIOR.

1. Decídase iniciar Una comunicación superior con su cónyuge. No es fácil al comienzo, pero hágalo.
2. Acuerden una hora apropiada para tener un encuentro, que sea un lugar acogedor, desconecten los teléfonos. Momentos antes de esto, sea cariñoso, dándose pequeños regalos, dé un toque cariñoso, prepare un ambiente de intimidad y de amor.
3. Comience lentamente, un poco cada cada vez, usando el momento apropiado, especialmente cuando nos sentimos en intimidad y en confianza.
4. Exponga sus defectos y virtudes, para la persona cuyo amor y respeto desea más que cualquier otra cosa. Al confesar y expresar con valor mi yo mas profundo, frecuentemente suscita una respuesta recíproca. Dedique tiempo a oír y a oír con interés y atención, pero no interrumpa.
5. Trate de comprender lo que el otro esta sintiendo, y desarrollen empatía entre ambos.
6. Desarrollen un clima de confianza, de seguridad, de aceptación y de amor.
7. Respete la privacidad de su cónyuge.
8. Después debemos continuar esforzándonos en practicar este nivel de comunicación.

CONCLUSIÓN

En el matrimonio, Dios desea que lleguemos a ser "una sola carne", lo que incluye la unión sexual, pero es mucho mas que eso, es la práctica de este tercer nivel de comunicación en el matrimonio, es exponernos a nosotros mismos ante el otro para mostrar quienes somos.

Allí, nos desprendemos de nuestros papeles y sacamos nuestras máscaras y corazas protectoras, colocándonos delante del otro para revelar nuestro verdadero yo.

De esta manera comenzamos a comprender no solamente lo que hacemos, sino por qué hacemos lo que hacemos.

Pero toda esta comunicación sin Cristo no tendrá éxito. Él debe estar presente en nuestras oraciones, en nuestro diálogo, en combinar sus preciosas enseñanzas con nuestro dialogo íntimo. Entonces nuestro cónyuge no se formará a nuestra imagen sino a la imagen de Cristo.