

“LA COMUNICACIÓN QUE HARÁ MÁS FELIZ NUESTRO MATRIMONIO”

Desarrollando la comunicación transparente

Una profunda unidad sólo puede lograrse cuando existe una buena comunicación. En este primer mensaje presentamos la necesidad de una buena comunicación y los principios que conducen a ella. Se incluirán algunas sugerencias prácticas, lectura adicional, preguntas para estudiar y ejercicios para desarrollar y mantener una buena comunicación.

Para iniciar este estudio tenemos que plantearnos estas verdades:

- Dos personas no pueden caminar, trabajar o vivir juntos sin un buen sistema de comunicación.
 - Las Escrituras preguntan **“¿Andarán dos juntos, si no estuvieren de acuerdo?”** Amós 3:3. Dos personas que andan juntas continuamente y en armonía, luchando por los mismos objetivos, conduciendo sus vidas de acuerdo a los mismos principios, ayudándose mutuamente, y disfrutando de dulce comunión, sin duda están de acuerdo.
 - Y si están de acuerdo, podemos afirmar que han aprendido a tener una buena comunicación. Una armonía continua, progresiva y armoniosa es imposible sin una buena comunicación. Las relaciones interpersonales buenas requieren una buena comunicación.
- Por cierto que aparte de nuestra relación con Él, Dios quiere que la relación matrimonial sea la más estrecha de todas las relaciones interpersonales.
 - Dios ha dicho acerca de esta relación: **“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.
- ¿Es posible que dos personas lleguen a ser una sola carne sin un buen sistema de comunicación? ¡Por cierto que no! En gran medida la experiencia de verdadera unidad que pueda haber en un matrimonio será determinada por la calidad de su comunicación con Dios en y por medio de Jesucristo, no hay otra cosa más importante para desarrollar la genuina unidad.

Entendiendo estos planteamientos, se ha dicho que:

La comunicación cristiana es: “La habilidad básica que se necesita para establecer y mantener relaciones sanas. Una sólida relación entre marido y mujer es imposible sin una buena comunicación”. Puede decirse que el éxito y la felicidad de todo matrimonio se mide por la profundización del diálogo que caracteriza su unión, siendo este transparente al grado máximo.

Describamos primeramente 5 niveles de comunicación.

EL NIVEL UNO: La tipo Cliché, rutinaria, le permite a uno permanecer alejado y solo. Se limita a saludos y comentarios que no expresan opiniones, sentimientos, o información real DICIENDO POCO (Mala).

EL NIVEL DOS: Esta es la comunicación de datos y consiste solamente en pasar información objetiva pero impersonal. Meras trivialidades o el simple análisis de datos lo que mantiene a los demás a distancia. DICIENDO LO QUE SE (Mediocre).

EL NIVEL TRES: A esta la llamamos la comunicación de opiniones y se define como aquella en la cual compartimos opiniones e ideas. La gente que se comunica en este nivel se abre lo suficiente como para expresar lo que realmente piensa. DICIENDO LO QUE PIENSO (Buena).

EL NIVEL CUATRO: El cuarto nivel de comunicación es el emocional y lo identificamos en la medida en que vemos que podemos compartir los sentimientos y emociones para completar la comunicación; el transmitir las esperanzas, los temores, los desagradados, las aspiraciones, los enojos, las alegrías, las tristezas, las necesidades, los sueños, los fracasos, los deseos, las tensiones, las satisfacción personal, los desalientos y las cargas. DICIENDO LO QUE SIENTO. (Muy buena).

EL NIVEL QUINTO: Este último y más genuino y transparente nivel incluye la completa veracidad emocional y personal. La transparencia consiste en compartir su corazón con otra persona de manera franca y sincera. DICIENDO LO QUE REALMENTE SOY. (Excelente).

Sigamos este tópico bajo el siguiente bosquejo:

- I. LA FRANQUEZA Y SINCERIDAD MUTUA ACLARAN LA COMUNICACIÓN TRANSPARENTE**
- II. LA FRANQUEZA Y SINCERIDAD EN LA COMUNICACIÓN MANTIENEN UNA BUENA RELACIÓN**
- III. PASOS PARA LOGRAR LA FRANQUEZA Y LA SINCERIDAD EN LA COMUNICACIÓN TRANSPARENTE**

I. LA FRANQUEZA Y SINCERIDAD MUTUA ACLARAN LA COMUNICACIÓN TRANSPARENTE Efesios 4:25 y 1 Juan 1:7-10

A. LOS PROBLEMAS EN LA RELACIÓN

1. Las palabras franqueza, sinceridad y transparencia, son palabras que se usan para describir a dos personas que se han entregado la una a la otra, confían la una en la otra y además están dispuestos a conocerse bien la una a la otra. Si analizamos la segunda epístola a los Corintios, podemos ver que Pablo enfrentaba un problema de comunicación con ellos. Algunos miembros de la iglesia estaban haciendo correr rumores acerca de este siervo. Sugerían que éste era un estafador en quien no se podía confiar (2 Co. 1:13-24; 2:17; 4:1,2).
2. Estos también insinuaban que Pablo no se preocupaba por ellos por nada. Por supuesto que estos acusadores tenían algo en común. No habían enfrentado a Pablo personalmente para tratar de resolver el problema o para cerciorarse si lo que decían era verdad o era un simple juicio por falta de comunicación.
3. Estos creyentes tenían algo que les impedía cerciorarse si su juicio era correcto o no, y era el hecho de que cuando éstos estaban frente a Pablo fingían que todo estaba bien entre ellos. En cambio, cuando no estaba presente Pablo, sembraban libremente sus semillas de difamación e insinuaciones.

B. LOS PASOS BÍBLICOS PARA ENFRENTAR ESTOS PROBLEMAS

1. **Negó la validez de las acusaciones.**
De alguna manera el apóstol Pablo se enteró de lo que ocurría y de inmediato les escribió para corregir el asunto y restablecer sus buenas relaciones con ellos. Les dijo: ***“Nuestra boca se ha abierto a vosotros, oh corintios; nuestro corazón se ha ensanchado. No estáis estrechos en nosotros... a nadie hemos agraviado, a nadie hemos corrompido, a nadie hemos engañado... estáis en nuestro corazón”*** (2 Co. 6:11,12; 7:2,3).

2. **Les hizo ver su pecado.**

El apóstol Pablo consideró a los corintios culpables y les declaró las razones por las cuales ellos habían hecho esto. Les dijo: **"...sois estrechos en vuestros afectos... les hablo como a hijos... ensanchoos también vosotros (abridnos de nuevo el corazón)... admitidnos"** (2 Co. 6:12, 13; 7:2, 3).

3. **Les habló al corazón.**

Aparentemente los corintios habían cerrado sus corazones a Pablo. En este contexto significa que había disminuido su afecto por Pablo y que no habían sido francos y honestos con él. En efecto, les está diciendo: **"Nosotros no escondemos nada. Hemos sido francos y honestos con ustedes, pero en cambio, ustedes han estado ocultando algo. No han sido totalmente francos y sinceros con nosotros"**. Como resultado se levantó una barrera entre Pablo y los corintios.

C. EL PROPÓSITO DE LA FRANQUEZA Y SINCERIDAD

1. Como podemos ver en Mateo 18:15-22 el propósito de una comunicación franca y sincera, es lograr ganar el amor de los hermanos, noten que el mismo Señor Jesucristo nos demanda que cuando nos sintamos heridos u ofendidos por algún hermano, lo primero que debe hacer el ofendido, es tomar aparte a su hermano ofensor y hacerle ver en amor que le ha ofendido.
2. En cada uno de los pasos recomendados por el Señor en esta porción de la Palabra, tiene como propósito **"ganar al hermano"**. Esto nos enseña, que hasta que los creyentes no entendamos esto y persistamos en la actitud carnal de quedarnos resentidos, hablando inmisericordemente de aquellos por los cuales nos sentimos ofendidos, nuestra relación será más y más difícil y menos fructífera para lograr la felicidad entre los cónyuges.
3. Es bueno resaltar aquí que un intento no siempre bastará para lograr el objetivo deseado, pues el Señor mismo declara que si en tu primer intento no has ganado a tu hermano, debes hacer otro y todavía otro más, con el

propósito de con tu franqueza y sinceridad lograr el ganar el amor de tu pareja, que es el caso que nos ocupa.

II. LA FRANQUEZA Y SINCERIDAD EN LA COMUNICACIÓN MANTIENEN UNA BUENA RELACIÓN

A. DIOS SE COMUNICA REVELANDO LO QUE ÉL ES

1. Las Escrituras nos indican que la verdad acerca de Dios se recibe sólo por revelación (Mt. 11:25; 16:17; 1 Co. 2:6-15). Si Dios no nos hubiese dado las Escrituras, si no iluminara nuestras mentes para entenderlas, si no se comunicara con nosotros, jamás podríamos conocerlo verdaderamente ni tener una relación íntima con Él.
2. Dios ha sido específico en darnos a conocer todo aquello por medio de lo cual nosotros vamos a tener un concepto claro y específico de su persona. De lo contrario nosotros no tuviéramos una concepción de Dios como la que tenemos, la cual nos evita adorar a otros dioses creyendo que adoramos al Dios verdadero.
3. Es por esta causa que la comunicación franca y sincera contribuye a mantener una buena comunicación, pues en la medida en que nosotros conocemos a Dios tal cual Él es, en esa misma medida le adoraremos y nos comunicaremos efectivamente con Él.

B. NOSOTROS DEBEMOS DE IGUAL FORMA REVELARNOS TAL CUAL SOMOS

1. Los grandes problemas matrimoniales se desprenden de la mala comunicación. Cuántas veces hemos oído a esposas decir, **“Es que él no era así cuando teníamos amores”**. Las Escrituras señalan que si en verdad queremos conocernos unos a otros, debemos sincerarnos y revelarnos el uno al otro tal cual somos.
2. Notemos estos versículos que apoyan esta enseñanza:
 - **“¿Quién entre los hombres puede saber lo que hay en el corazón del hombre, sino sólo el espíritu que está dentro del hombre?”** 1 Corintios 2:11.

- **“Porque cual es su pensamiento en su corazón, tal es él”**
Proverbios 23:7.
Está entonces claro, que yo no puedo conocer verdaderamente a mi esposa ni ella a mí, si no somos francos y sinceros el uno con el otro.
3. Es penoso ver como muchos matrimonios creen que conocer a su cónyuge por el hecho de que ambos se han observado en sus cotidianas reacciones, las cuales son evidentes, pero que al no haberse revelado mutuamente lo que hay en su corazón, permanecen como extraños y se les hace difícil relacionarse el uno con el otro con profundidad.
 4. Una relación profunda no viene por el simple hecho de lo que mi cónyuge pretenda ser, o por lo que creamos de él o ella, no por lo que otros creen acerca de él o ella, sino por la capacidad que ambos tengan de abrir mutua y plenamente sus corazones. Si esto no es así, nos estamos relacionando con un fantasma, un espejismo o un ídolo, pero no con la verdadera persona.

Anécdota del autor:

A menudo el consejero matrimonial oirá frases como estas? **“No sabía que pensabas así”, o “No sabía que te molestaba lo que yo estaba haciendo”, o “No sabía que tal cosa era importante para ti”, o “No sabía que querías que yo hiciera eso”.**

Por ejemplo, una pareja que ha estado casada por muchos años sabe que falta algo en sus relaciones. Tienen dificultad en relacionarse el uno con el otro, y no saben dónde radica el problema. Él es reprendido por pequeñas cositas, y ella también.

Son creyentes y saben que no es correcto. No es bueno para su testimonio ni tampoco para sus hijos. De modo que finalmente dejan de lado su orgullo y consultan a su pastor sobre el problema. Él sondea a la pareja para tratar de detectar la raíz del problema, luego, pide a la esposa que describa qué es lo que le molesta de su esposo.

Ella traga saliva. Toma coraje y comienza a compartir pequeñas cositas que la han estado molestando por años. Cuando termina, su esposo responde: “Querida, ¿por qué

no me dijiste eso antes? No sabía que esto era lo que te molestaba. Yo creía que estaba haciendo todo bien. Aquí el pastor, sabiendo que toda moneda tiene dos caras, se dirige al esposo y le pide que él describa lo que le ha estado molestando a él. El esposo se sincera y cuenta lo que le ha estado molestando y su esposa responde.

¿Eso era lo que te molestaba? No lo sabía.

¿Por qué no me lo dijiste antes?

En esta ilustración de la vida real, vemos que estos esposos no podían tener una buena relación por el simple hecho de que ellos no se habían dado a conocer el uno del otro. No se conocían por la sencilla razón de que su orgullo les estaba impidiendo que descubriesen aquellas cositas que para uno u otro eran vergonzosas o simplemente porque no deseaban ser totalmente francos.

Recordemos que pequeñas cositas hacen grandes problemas y más cuando no las hablamos y las resolvemos.

C. NOSOTROS DEBEMOS SER MUY DILIGENTES EN LA FRANQUEZA Y LA SINCERIDAD DE NUESTRA COMUNICACIÓN

1. El conocernos más íntimamente nos llevará a saber que somos francos y sinceros. La franqueza y sinceridad en nuestra comunicación tiene que estar por encima de todo temor o pensamiento negativo de que el saber la verdad traerá más conflictos. Esta es una artimaña del diablo.
2. Presentemos algunos principios en forma de preguntas que nos harán ser en el futuro más francos y sinceros.
 - ¿Es realmente cierto? ¿Conozco bien los hechos? Efesios 4:29; Proverbios 18:13.
 - ¿Lo que deseo decir es de provecho? ¿Ayudará o causará dolor? ¿Será constructivo o destructivo? Proverbios 20:15; Efesios 4:29; Romanos 15:1-3.

- ¿Es este el mejor momento para decirlo o sería mejor esperar el momento adecuado? Proverbios 15:23,28; 25:11,12.
 - ¿Es correcta mi actitud? Efesios 4:15, 23; 1 Corintios 16:14; Tito 3:1, 2.
 - ¿Las palabras que usaré son las mejores? Proverbios 12:25; 15:1,23; 16:23; Eclesiastés 12:10.
 - ¿He orado por este asunto y estoy confiando en la ayuda de Dios? Proverbios 3:5,6; Colosenses 4:2-6; Salmos 19:14.
3. Como hemos dicho, ninguna pareja puede llegar verdaderamente a ser uno sin la debida franqueza y sinceridad que requiere nuestra comunicación. Al mismo tiempo, debe tratarse de la franqueza y sinceridad correctas. De otro modo, destruirá las relaciones en lugar de fortalecerlas.

III. PASOS PARA LOGRAR LA FRANQUEZA Y LA SINCERIDAD EN LA COMUNICACIÓN TRANSPARENTE

A. EMPIECE POR TENER UNA COMUNICACIÓN FRANCA, SINCERA Y ABIERTA PARA CON DIOS

1. El paso número uno para empezar a lograr una actitud franca, sincera y abierta en nuestra comunicación, comienza estableciendo con Dios una relación transparente. Es importante traer aquí el pensamiento del Rey David cuando trataba de rectificar sus relaciones. Lo primero que vemos es el hecho de que él buscó el ser transparente con Dios.
2. Leamos lo que escribió el Rey de manera franca, abierta y sincera en el Salmo 139:23, 24 cuando dijo: ***“Examíname, oh Dios, y conoce mi corazón; pruébame y conoce mis pensamientos; Y ve si hay en mí camino de perversidad, y guíame en el camino eterno”***. Es aquí donde tenemos que cuestionarnos en cuanto a la transparencia de nuestra relación con Dios.

3. Está claro que si no mantenemos franqueza y sinceridad en nuestra relación con Dios, de ninguna manera podremos lograr serlo con nuestros cónyuges. Si esto no te resulta fácil, entonces arrodíllate delante de Dios y vierte tu corazón para con Él. En la medida que así lo hagas también te será fácil hacerlo con tu cónyuge.

B. COMPROMÉTASE A CREAR UNA ATMÓSFERA DE AMOR, COMPROMISO Y PERDÓN CON SU PAREJA

1. El paso número dos es crear las condiciones precisas para que cada día seamos mejor conocidos de manera transparente por nuestro cónyuge. Si leemos cuidadosamente 1 Juan 4:18 veremos que el temor a que seamos descubiertos o nos conozcan tal cual somos, afecta efectivamente la transparencia que debemos mostrar en la franqueza y sinceridad de nuestra comunicación. Juan dice: ***“En el amor no hay temor, sino que el perfecto amor echa fuera el temor”***. Si decimos amar a nuestro cónyuge debemos crear entre nosotros una atmósfera de amor, compromiso y perdón, que nos llevará a mostrarnos tal cual somos sin temer que aquella persona a quien amamos y que además nos ama, sepa todo lo que somos.
2. Además debemos entender que el amarnos sin temor, nos ayudará como pareja a unirnos como el Señor nos demanda en Génesis 2:24-25. La palabra ***“unirse”*** lleva la sugerencia de entrega y devoción total de la pareja. Por tanto cada cónyuge debe trabajar porque ese compromiso de unión que prometimos en el altar el día que nos casamos, sea una realidad en nuestro matrimonio.
3. Otro detalle que debemos tomar en cuenta para completar esta atmósfera es el que se nos demanda en Efesios 4:31-32 cuando se nos demanda: ***“Quítense de vosotros toda amargura, enojo, ira, gritería y maledicencia, y toda malicia. Antes sed benignos unos con otros, misericordiosos, perdonándoos unos a otros, como Dios os perdonó a vosotros en Cristo”***. El saber que vamos a ser perdonados con misericordia por nuestra pareja el día que

fallemos, nos ayudará a mantener una comunicación transparente, franca y sincera.

C. APOYE A SU CÓNYUGE CUANDO ÉL O ELLA PRACTICA LA FRANQUEZA Y LA SINCERIDAD SIENDO TRANSPARENTE EN SU COMUNICACIÓN

1. El tercer paso que debemos dar para lograr una comunicación franca y sincera es, el de apoyar a nuestro cónyuge cuando este practique con transparencia la comunicación franca y sincera con nosotros. Esto dará valor al esfuerzo que cada uno hace para que esto sea una realidad.
2. El decir: **“Gracias mi amor por tu franqueza y sinceridad con que me hablas”** ayudará a hacer crecer los niveles de comunicación transparente que se espera de su pareja. Debemos invertir grandes esfuerzos para alentar a nuestra pareja cuando esta nos hable con la franqueza y sinceridad que demanda una comunicación transparente.
3. Aliente asimismo a su pareja, practicando usted también esas cualidades en su manera de comunicarse, de tal manera que usted de igual forma motive a su pareja a perseverar en esa práctica. Sepa que el ejemplo es lo más importante en la enseñanza.

D. ORE JUNTO CON SU PAREJA DE MANERA REGULAR Y PRINCIPALMENTE UNAN SU MOTIVOS DE ORACIÓN

1. La comunicación franca y sincera se hará más transparente en la medida en que los cónyuges se acostumbren a orar juntos y a unir sus motivos de oración. El orar juntos abierta y sinceramente promueve efectivamente la transparencia y la intimidad de la pareja.
2. Esto es una realidad en las parejas en que ambos cónyuges son hijos de Dios y cuando ambos mantienen una relación genuina con su creador como vimos en el primer paso. Son muchos los matrimonios que pueden testificar de lo que Dios ha hecho en su comunicación a través de su oración conjunta.

3. El orar juntos nos ayudará a conocernos en nuestras inquietudes ante Dios, el por qué le damos gracias, el cómo nuestros sentimientos son expresados ante Él y como batallamos en nuestras luchas espirituales. Esto nos unirá más y nos ayudará en cuanto a las cosas que debemos comunicarnos y compartir cada día como pareja.

CONCLUSIÓN Y APLICACIÓN:

Recapitulando para concluir, podemos decir que la comunicación transparente, llena de franqueza y sinceridad, debe ser el nivel de comunicación que usted debe cultivar con su pareja. Aunque es cierto que este nivel de comunicación no lo debemos mantener con todo el mundo, si debemos asegurarnos que lo mantengamos primeramente con Dios y luego con nuestro cónyuge.

Mantener una comunicación franca y sincera es la base imprescindible de una relación transparente y por medio de ella nos daremos a conocer como lo que realmente somos delante de Dios y delante de nuestra pareja.

Tratemos de invertir tiempo y esfuerzo para lograr esto para la felicidad de nuestro matrimonio y para la gloria de Dios.

ANEXOS

Para el mensaje #1

DOCE SUGERENCIAS PRÁCTICAS PARA DESARROLLAR Y MANTENER UNA BUENA COMUNICACIÓN EN EL MATRIMONIO

1. Cuando hay problemas cada uno debe estar dispuesto a admitir que él o ella es parte del problema. Génesis 8:8-19; Proverbios 20:6.
2. Cada uno debe estar dispuesto a cambiar, Juan 5:6; Mateo 5:23-26.
3. Eviten el uso de palabras cargadas emocionalmente: "En realidad no me amas", "Siempre haces...", "Nunca haces algo bien", "No me importa" Etc.
4. Hágase responsable por sus propias emociones, palabras, acciones y reacciones. No le eche la culpa a la otra persona. Reconozca que usted fue que se enojó, usted fue el que atacó, usted fue el que se deprimió, etc.
5. Eviten volver a discusiones pasadas, Efesios 4:26.
6. Ocúpense de un problema a la vez. Resuelvan un problema y luego encaren el próximo, Mateo 6:34.
7. Ocúpense del presente y no del pasado. Coloquen un cartel que diga: PROHIBIDO PESCAR sobre el pasado a no ser que les ayude a resolver problemas del presente, Filipenses 3. 12-14; Jeremías 31:34; Isaías 43:25.
8. Enfaticen lo positivo y no lo negativo, Filipenses 4:8.
9. Aprendan a comunicarse con formas no verbales, Mateo 8:1, 2, 14, 15; Salmos 32:8.
10. Exprésense sus pensamientos y preocupaciones y cuéntense sus actividades. Escuchen, comprendan y respondan al sentido detrás de lo que se está diciendo. Cuando alguien se sale de sus casillas posiblemente lo que realmente está diciendo es: "Tuve un día terrible en el trabajo. Nadie me respeta". Cuando dice: "No me amas" es posible que lo que realmente esté diciendo sea: "Necesito desesperadamente que me muestres afecto. Estoy falto

de amor". (Véase el ejemplo de Jesús en Juan 1:45-47; Marcos 5:1-15; Juan 11:20-35).

11. Practiquen la regla de oro de Mateo 7:12 ¿Qué desea que le haga su cónyuge? ¿Desea que su cónyuge le diga la verdad? ¿Qué le pregunte su opinión? ¿Qué le ayude en tiempo de necesidad, que se comporte en forma natural, que le agradezca su ayuda o servicio? Pues, entonces, haga usted eso mismo por su cónyuge.
12. Practiquen el principio contenido en Lucas 6:35: ***"Haced bien, y prestad, no esperando de ello nada"***.