



Si no sabes comunicarte, tu matrimonio puede convertirse en un desierto. ¿Cómo aprender a expresar tus sentimientos, emociones y necesidades? Sheila Morataya te explica cómo.

La mujer de nuestra época quiere ser amada, acariciada, mimada, complacida y desde muy joven comienza a imaginar que todo esto tendrá lugar en algún punto de su existencia en pareja. Vive mucho más enfocada pensando en todo aquello que tiene derecho a recibir y muy poco orientada hacia todo lo que puede ser capaz de dar.

Muchas visualizamos y esperamos ansiosamente el momento en que “por fin voy a recibir”. Cuando finalmente te casas, vas con la maleta llena de ilusiones, pasiones, planes, proyectos. En lo que no piensas es que algún día tu marido disminuirá los “te quiero”, pausará las caricias y olvidará uno que otro aniversario.

Esos detalles que antes eran tan frecuentes seguramente disminuirán y tal vez desaparezcan algún día. ¿Qué vas hacer cuando esto suceda?

Muchas optamos por comenzar a reclamar aquello que ya no tienes, otras lloramos en silencio, hay quienes peleamos hasta cinco veces al día. Lo último que haces es comunicarte, dialogar, expresar lo que no te gusta o lo que sabes que está mal. Esa capacidad de abrirse y expresar sin rencores e incendios emocionales constituye una nota distintiva de la madurez personal. Comunicarse para que la relación crezca fuerte y sana es indispensable.

### **No es nada extraño**

Es un hecho sociológicamente comprobado que la queja más frecuente de las esposas es precisamente la falta de comunicación con los maridos, la incomunicación con ellos. Muchas veces te sientes atrapada: si ya hay niños hay que levantarse muy temprano, atenderlos, preparar todo lo que llevan al colegio. Si trabajas tienes que poner atención a tu vestido y peinado... se pasan las horas, llega la noche y luego de esa larga jornada ya estás demasiado cansada como para querer dialogar sobre aquello que sabes que está mal. Y te encuentras

diciendo, “tal vez mañana”. O lo que es peor, ¿para qué decir nada si de todas formas no llegamos a ninguna parte?

### **La comunicación es igual a compartir y coexistir**

“Sólo cuando mediante un acto nuevo de su voluntad, con plena reflexión y libertad deciden que exista aquella unión tan profunda y total a la que les invita su amor, esa unión queda establecida.” -Pedro-Juan Viladrich.

“Porque te amo haré todo lo que está de mi parte para comunicarme contigo. Incluso lo haré como acto de mi voluntad que quiere unirse a la tuya aunque muchas veces tenga que ceder por el bien de nuestro amor.” Qué difícil, ¿verdad? Es un reto especialmente para ti como mujer pues nos vemos sumergidas en medio de mensajes que no siempre son de ayuda para nuestra relación de pareja. Estos son algunos de los pensamientos que se proponen a las mujeres modernas y cuya base no está enraizada en la vivencia de los valores cristianos. A veces la mujer moderna se centra en sí misma.

### **Los siguientes pensamientos son muy comunes hoy en día:**

- tienes derecho a vivir tu vida: - tienes derecho a que te traten como a una reina;  
- no dejes que haga contigo lo que quiera - en el matrimonio los dos son iguales - si te da mucha lata déjalo, es mejor estar sola que mal acompañada. - la época en que la mujer era esclava ya pasó.

Es claro que cada uno de los ejemplos anteriores no ayuda a despertar las diferentes formas del amor de ninguna manera. Una forma de pensar así no invita a entablar diálogo para hacer más fecunda y sólida la relación. Entonces, ¿cómo deberá estar orientada tu inteligencia para poder, a pesar de esto, decidirte libremente darte porque se quiere construir un amor limpio y generoso enraizado en la voluntad de hacer biografía juntos?

### **¿Conoces esta fábula?**

En un vasto paisaje helado, azotado por la ventisca, se desliza un trineo. (Trata de poner toda tu atención en la escena). Su único ocupante viaja hacia el Polo Norte. De su rostro, cubierto de agujas de hielo, destacan los ojos febriles clavados con ansia en el horizonte.

Corre el trineo con la prisa de quien llega tarde. No se distrae el viajero en su valioso equipaje, que es todo lo que posee. No permite que el tiro de perros se desvíe un ápice del septentrión, no concede respiro a su esfuerzo, ni disminuye su velocidad. Todo en él es una tensa voluntad de alcanzar pronto la meta. En llegar al Polo Norte ha puesto lo mejor de sus energías, la más entrañable de sus esperanzas, el sentido final de su destino. Solamente de trecho en trecho, nuestro viajero se detiene un instante para comprobar si la dirección es correcta y cuánta

es la distancia que todavía le separa del Norte. Y aquí la sorpresa. Los instrumentos le demuestran, sin lugar a dudas, que la dirección resulta exacta, pero la distancia del Norte es cada vez mayor. En vano verifica una y otra vez sus instrumentos: no están estropeados, no hay error en la medición, la dirección es buena, más la distancia no cesa de aumentar. Y nuestro viajero, entre el desaliento y la esperanza, fuerza siempre la velocidad, castiga sin piedad a sus perros y los lanza vertiginosamente entre la ventisca con la desesperación de quien huye. Todo es inútil, no obstante, en cada sucesiva medición, pese a la fidelidad de la dirección, el Polo Norte se aleja más y más...

¿Qué le ocurre al protagonista de tan dramático viaje? Quiero hacer notar que aquel vasto paisaje helado por cuyo interior viaja este diminuto trineo, no es más que un inmenso témpano de hielo, un colosal iceberg, que se desplaza hacia el sur a mucha mayor velocidad de la que nuestro pobre viajero corre hacia el norte. La meta del viaje y los ideales de su equipaje eran nobles. Su esfuerzo, admirable. Pero la base sobre la que se sustentaba toda la aventura era tan radicalmente errada que le conducía con fatalidad al polo opuesto.

También querida lectora dentro de la comunicación en el matrimonio puede sucederte algo parecido si no tienes total claridad en lo que estás dispuesta a dar y dejar de recibir para que tu matrimonio funcione. No es que seamos iguales o merezcamos lo mismo. Se trata de saberse comunicar. Simplemente hay que hacer a un lado un poquito los sentimientos, de vez en cuando, y “saber ser” inteligentes para comunicarnos, y asegurarnos de que lo que quieres decir es lo que tu marido entiende. Sin una buena comunicación, el matrimonio se convertirá en un terrible desierto. Si aprendes a comunicarte, tu matrimonio será un hermoso jardín.