



**Si ya logramos abrir el canal de comunicación con nuestro cónyuge, ahora es importante hacer más efectiva esa comunicación,** es decir, tratar de eliminar lo mas posible los elementos de confusión que provocan rupturas en la comunicación.

Así que hoy te voy a dar 5Tips para lograrlo.

### **PRIMERO. CONFÍA MENOS EN TU MEMORIA Y APÓYATE EN LO GRÁFICO**

¿No te ha pasado que a veces piensas que ya le plagiaste algo a tu cónyuge y no fue así?

En mi caso muy seguido me pasa que me dice mi esposo, ¿Qué no te acuerdas? ¡Ya te había dicho! Y la verdad es que no fue así.

Para el es algo increíble porque esta seguro de que ya me comunicó lo que estaba pensando, pero en realidad no lo hizo y cuando me pregunta que ha pasado con ese tema, pues yo simplemente no se de que me habla.

Para esto lo que hemos implementado es un calendario de la buena comunicación. ¿En qué consiste? **En un calendario con cuadros grandes vamos anotando las cosas trascendentes o los acuerdos a los que llegamos,** así aunque uno de los dos no recordemos que se ha dicho algo, ahí queda plasmado.

Esto nos ha ayudado mucho ya que la memoria no siempre nos ayuda para llegar a un acuerdo, pero plasmado gráficamente no cabe duda de lo que sucedió.

### **SEGUNDO. EXPRESA CON CLARIDAD LO QUE SIENTES**

Es necesario identificar lo que estamos sintiendo para poderlo expresar

adecuadamente.

De otra forma lo único que logramos es una gran confusión que la mayoría de las veces termina en discusión y hasta en pleito.

**Para poder expresar algo, debemos antes saber que es.** Así que es muy importante que sepamos cuales son nuestros sentimientos y si no los tenemos claro, debemos buscar un espacio para identificarlos y después compartirlos.

**También se vale decirle a nuestro cónyuge que necesitamos tiempo para reconocer lo que esta pasando por nuestra mente y nuestro corazón y que por eso no dialogamos en ese momento.** Para eso debemos tener un código, es decir, una palabra clave que los dos la entendamos y que nos ayude a no dar tantas explicaciones en el momento.

Por ejemplo, **nosotros decimos “tiempo fuera” y el otro comprende que es necesario dar tiempo para aclarar las ideas y los sentimientos.**

### **TERCERO. EVITA LA SUSCEPTIBILIDAD**

¿Qué es susceptibilidad? Es cuando la persona es demasiado delicada o que es fácil de ofenderse con cualquier pretexto, por ejemplo, cuando sentimos que todo lo que se dice es por nosotros.

Si vemos que alguno de los dos tiene esta actitud, lo mejor es dejar el diálogo para otro momento porque seguro que tampoco terminara bien.

**La susceptibilidad hace que se vean las cosas fuera de las debidas proporciones.** Y lo que puede ser un diálogo constructivo se transforma en recriminaciones y por lo mismo en reclamos.

Nosotros llegamos al acuerdo que si alguno detecta en el otro este tipo de conductas, se lo hace saber al otro con dulzura y dejamos el diálogo para otro momento, cuando los dos estemos tranquilos y en paz.

### **CUARTO. NO ES LO MISMO ME MOLESTA QUE ME DUELE**

Les voy a contar lo que nos paso a mi esposo y a mi. Una vez me dijo muy seriamente que le molestaba a mucho que yo tuviera una actitud en especial con el y no me dio más explicaciones. El se quedó con la idea de que yo había comprendido lo que me había querido decir.

La verdad es que yo seguí con la misma actitud porque lo que yo había entendido es que su molestia era por una actitud soberbia de su parte, así que no le di importancia a su petición.

Hasta que un día me preguntó que por qué no le había hecho caso a lo que me había dicho antes. Que ya me había dicho que le dolía mucho mi actitud.

En ese momento me brincó la palabra dolor y le comenté que nunca me lo había dicho y el me dijo que si que me había dicho que le molestaba mucho.

Yo le comenté que era diferente que le molestara a que le doliera y que para mí implicaba dos acciones diferentes a seguir.

Yo cambié inmediatamente de actitud y entendí que lo estaba dañando verdaderamente. Ahí aprendí que es muy importante distinguir entre me molesta y me duele.

Es común que no hagamos diferencia, pero debemos tratar de aplicarlo para ser más específicos con nuestros sentimientos y los de los demás.

#### **QUINTO. ME DUELE COMO CUANDO...**

Una vez entendido esto, platicando con unos queridos amigos sobre el punto anterior, ellos nos compartieron que en un curso de matrimonios a ellos les dijeron que era también muy importante cuantificar el dolor que generan los hechos o las actitudes, así que les recomendaron que dijeran “me duele como cuando...” Y nos ponían el ejemplo de “como cuando me sacan una muela” o “como cuando me pego en la cabeza” de esta forma la otra persona puede cuantificar la magnitud de la afección de su actitud al cónyuge.

A partir de ese momento hemos tratado de aplicarlo y hasta ahora nos ha funcionado porque ya es más fácil que mi esposo entienda lo que le quiero decir por ser muy gráfica mi descripción.

**Estos son solo algunas estrategias para hacer más efectiva nuestra comunicación.**