

## CONVIVIR «A DOS»

José-María Fedriani Martín  
O.N.G. OCASHA-CCSD

El Amor es Comunción. Y la Comunción es COMUNICACIÓN. Así, el Matrimonio que es una opción por VIVIR EN AMOR, tiene que afianzarse sobre unas bases sólidas de interrelación personal de sus miembros. Para ello, hay que conseguir (y cuidar) mantener como 3 «puentes»:

- el puente del CUERPO (mutuo atractivo físico),
- el puente del CORAZÓN (sentimientos que surgen y hacen que lo cotidiano esté lleno de vida)
- el puente del IDEAL (un proyecto de vida en común: un vivir «para algo» que sea «alma de la pareja).

Y, sobre todo para este tercer «puente» es necesarísimo, es imprescindible el DIÁLOGO. Es a lo que llamamos COMUNICACIÓN EN LA PAREJA.

La comunicación es parte esencial de nuestras vidas para realizarnos: es la vivencia básica de toda persona, tan esencial como la necesidad de amar y ser amado.

Vivimos inmersos en ella. El ser humano vive en comunicación: existimos, vivimos, somos en comunicación. El ser humano no es un individuo, sino un **ser-en-relación**, y la comunicación es posible (y necesaria) porque sólo podemos vivir en relación.

Somos sociales por naturaleza: la comunicación inter-personal es algo imprescindible para nuestra vida: Necesitamos de los otros para descubrir nuestra propia identidad.

Para que el convivir sea gratificante, hemos de esforzarnos por:

- Entendernos, comprendernos, adaptarnos y aceptarnos.
- Respetar al otro, a la otra con sus planteamientos.
- Tener capacidad de «organizarnos» y de «reorganizarnos» cuando sea necesario.
- Dedicar tiempo a divertirnos juntos.
- Dinamizar lo cotidiano con acciones gratificantes.
- Jugar limpiamente... para mejorar la comunicación.

Para ello, tenemos que: ESCUCHAR lo que la otra persona dice, ENTENDER lo que está queriendo decir y COMPRENDER su vivencia, su conducta, su realidad.

La convivencia armónica se logra a base de escuchar, de ESCUCHAR ACTIVAMENTE. ¿Cómo hacerlo?:

- Estando atento a sus sentimientos.
- Aceptando que la otra persona tiene derecho a sentirse como se siente.
- Y tengo que respetarle: escucho su punto de vista, no le juzgo.
- Confiando que el otro (la otra) busque y encuentre las soluciones a su situación.
- Dando mucho RECONOCIMIENTO POSITIVO. Mejor si es INCONDICIONAL.
- Aceptando los «reconocimientos positivos» de la otra persona.
- Estando muy atentos a los «mensajes» que el otro (la otra) me envía de manera NO VERBAL.
- Aprender a **resolver las diferencias** (buscando el momento y el lugar oportunos), enviando mensajes claros, sin pretender herir, sin meter a otros, viviendo el presente, estableciendo metas, sabiendo perdonar.