

LA COMUNICACION CONYUGAL Y LA TOMA DE DECISIONES

Lic. Gerardo Casas Fernández *

INTRODUCCION:

Cuando se deciden a unirse un hombre y una mujer y constituir una pareja, ambos buscan satisfacer las necesidades biológicas, emocionales y existenciales propias de cada uno y los del otro. Quieren ambos una seguridad personal y una ternura como expresión del amor que se profesan; en este sentido se puede afirmar: "todos deseamos buenas y sanas relaciones que promueven el crecimiento, todos necesitamos una sensación de seguridad".¹

A la pareja se la puede concebir como un sistema interaccional con su característica básica: el conjunto es cualitativamente diferente de las partes. Por lo tanto, las ideas y modelos que sirven para describir individuos no son aplicables a la descripción de la pareja como un "todo" en el que, se da un proceso continuo donde cada cónyuge toma del otro y cede, a su vez; parte de sus hábitos, costumbres y conducta.

Así, resulta importante preguntarse: ¿Qué aporte hace cada uno de los integrantes? ¿Quién es uno para el otro? ¿Qué espera uno que el otro sea?. Estas preguntas llevan a plantear dos características de la relación en la pareja: la simetría y la complementareidad. La primera está basada en la igualdad y la segunda en la diferencia: ambas deberán estar regidas por la flexibilidad para evitar una cristalización o cronicidad de una u otra, pues, tanto la diferencia como la semejanza son esenciales para el crecimiento personal y como pareja.

Entre los diversos factores que influyen y ayudan a la interacción conyugal está la comunicación y ella será el común denominador del presente trabajo.

LA COMUNICACION

El estudio de la comunicación humana puede subdividirse en tres áreas: sintáctica, semántica y pragmática. La primera se refiere a aspectos relacionados con emisor, receptor y canal del mensaje. La segunda da importancia a los significados. Para efectos nuestros nos referiremos a la pragmática o sea cuando la comunicación afecta a la conducta.

Asimismo en la pragmática, comunicación y conducta son sinónimos. "Cada mensaje es a la vez estímulo, respuesta y refuerzo"². Además, es muy importante el contexto donde ocurre la comunicación porque, desde la perspectiva de la pragmática, "no sólo el habla es comunicación y toda comunicación, incluso los

* Jefe del Servicio de Trabajo Social, Hospital Nacional Psiquiátrico

indicios comunicacionales de contextos impersonales, afectan la conducta². Entonces cabe el siguiente esquema.

Yo (emisor)
Comunico algo (mensaje)
A usted (receptor)
En este contexto (dónde, cuando, con quién)

En relación a la pareja, cada cónyuge es parte del contexto del otro, también, es bueno recordar que una persona se comunica simultáneamente por medio de ademanes, su expresión facial, movimientos corporales e incluso por la manera como esté vestido. En otros términos, existe una mezcla de comunicación verbal y no verbal y no necesariamente ha de existir una relación directa (congruencia) entre ambos.

Debido a estos factores, la comunicación es un asunto complejo:

- Cuando A habla, B evalúa el significado verbal del mensaje de A.
- También escucha el tono de voz con que A habla.
- A la vez, observa lo que A hace; nota el "lenguaje corporal" y las expresiones faciales que acompañan el mensaje expresado por A.
- Asimismo, evalúa lo que A está diciendo dentro de un contexto social. Este último, puede ser la manera en que B ha visto que A responde ante él y ante otros en el pasado. El contexto también puede estar constituido por las expectativas de B acerca de cuáles son los requerimientos de la situación.

LA PAREJA VS. LA COMUNICACION

A- La Comunicación Interaccional:

Cada pareja, puede decidirse, posee un lenguaje propio, desarrollado en el curso de su historia en común, lenguaje sin cuya comprensión sólo se puede entender en forma muy parcial.

No obstante, se puede tratar de generalizar y si partimos de los interaccionistas se puede afirmar que todo mensaje tiene un nivel de contenido (lo que se dice) y un nivel relacional (la relación entre las personas), veamos ejemplos: ³.

a) En una sesión de terapia de pareja, la mujer le dice al marido "alcánzame un cenicero", y él responde "alcánzalo sola". El pedido de alcanzar el cenicero es trivial, pero supone una definición de la relación en donde el marido rechaza la instrucción y la definición propuesta. El pudo haber contestado: ¿Y dónde quieres que tire las cenizas? Con lo cual hubiera seguido la línea del contenido original,

pero la respuesta planteó un conflicto a nivel relacional "no quiero que me mandes", el tono de voz y modo es autoritario.

b) Un marido vuelve de un corto viaje. Trae como regalo un abrigo. Entra en su casa, es recibido afectuosamente, entrega a su esposa el regalo y ésta lo mira dudosamente. El pregunta si no le gusta y la mujer manifiesta no gustarle el color. El se inunda de resentimiento. Este último, no deriva de que a su esposa no le gustó el color del abrigo, sino de que su intención no fue explícitamente reconocida.

La falta de "expresión" de agradecimiento es entendido por el marido como un rechazo a su gesto y por lo tanto a su declaración de afecto. Para ver con máxima claridad los dos niveles de esta situación, una conducta inequívoca de ella hubiera sido: agradecer explícitamente el gesto -afecto relacional- y después comentar acerca de las características del objeto regalado -aspecto de contenido.

Es interesante resaltar que cuando más espontánea y sana es una relación, más se pierde el aspecto relacional de la conducta y se da validez al contenido. A su vez, las relaciones disfuncionales se caracterizan por una constante lucha acerca de la naturaleza de la relación, manifestado en un desacuerdo del contenido "de una gota de agua se hace una tormenta".

Otro aspecto interaccional muy relevante es la llamada "escalada simétrica", donde en apariencia se dan conductas causadas por el otro. Un hombre dice: "mi mujer refunfuña constantemente". La mujer se lamenta a su vez: "mi marido es tan pasivo, se muestra constantemente retraído". La mujer continúa: "refunfuño únicamente porque tu siempre me evitas y siempre te retraes". El marido replica: "yo me retraigo sólo porque tú siempre estás refunfuñando y no lo puedo soportar". Es un círculo vicioso donde la conducta de uno es explicada como reacción a la del otro. Sería inútil preguntarse: ¿quién tiene la culpa?.

Las llamadas "puntuaciones en la comunicación" son una fuente muy común de equívocos, pues cada quien se apoya en su puntuación diferente para no revisar su propia conducta. Veamos un caso. Un miembro de la pareja se despierta y encuentra al otro de mal humor; puede explicar los sucesos siguientes desencadenados por ese mal humor. Sin embargo, para el otro su mal humor tiene origen en una conducta del primero durante el día anterior, pero que temió o no pudo verbalizar.

B- La Multiplicidad de los Canales de Comunicación:

Uno de los problemas que contribuye a la gran complejidad de la comunicación conyugal, proviene de la multiplicidad de los canales a través de los cuales pueden dirigirse los mensajes: el lenguaje de la vida afectiva está siempre muy cercano al cuerpo; es un modo de comunicación analógica (no verbal), sin orden preciso, siempre cargada de sentidos múltiples que el receptor del mensaje debe interpretar.

Además, los diferentes canales corporales por los que pasa una parte de la expresión de los afectos-gestos, mímica sexual, mirada, etc. no pueden explorarse

sin recurrir al lenguaje verbal que, a pesar de sus defectos es después de todo, predominante. Entonces, la contradicción se hace manifiesta, pues la mímica "dice" con claridad un afecto intenso que la palabra "niega" frontalmente. Esto basta para acusar de mala fe al emisor, quien ignora la multitud de mensajes emitidos por su cuerpo.

Finalmente, es esta contraindicación de los mensajes, emitidos por canales diferentes, la que sin duda constituye la fuente más importante de las confusiones de la comunicación.

C- Algunas Situaciones de la Práctica Diaria

El intercambio alimentario. Está cargado de significaciones afectivas que pueden asumir sentidos diversos: preparar la comida o el café, poner la mesa, etc., puede significar un gesto en honor del compañero y lo confirma de ese modo en su valor, al mismo tiempo que confirma la capacidad de quien hace los preparativos.

Pero también se puede hacer esta comida como respuesta a un reclamo o consecuencia de compromisos diversos. En este caso, la comida no se prepara en honor al otro, sino bajo una expresión exigente que puede hacer surgir la frase "el señor está servido", expresado con un gesto, de manera muda, que traduce la relación amo-sirviente. Así, le quita todo valor afectivo a la preparación y la sustituye por una significación de hostilidad o venganza.

El intercambio de objetos materiales: el regalo. Puede ser testimonio de afecto, señal de atención; pero también una tentativa para compensar una herida y, por consecuencia, señal de la herida misma, o también tentativa de seducción casi soborno para obtener una ventaja personal.

Además, el regalo puede implicar una especie de prueba en una situación embarazosa, donde hay que manifestar visiblemente una satisfacción y de cierta manera mentir. Otras veces un regalo dado a un compañero, quien se siente inferior, culpable, desvalorado, agrava y puede servir para agudizar en él este sentimiento de deuda, inferioridad o de culpa.

Relacionado con el intercambio de materiales, está el uso del dinero. Con significaciones diferentes, referidas más a las relaciones de poder que a una verdadera comunicación de carácter afectivo. El poseedor de dinero o bienes dispone de un poder considerable. En ocasiones se da la comparación de lo que ganan marido y mujer; originándose conflictos porque algunos hombres sienten la ganancia de la mujer como una seria amenaza a su posición.

La comunicación paradójica. Se da con frecuencia en los conflictos conyugales; cuando la esposa desea que su marido muestre ciertos comportamientos (o bien el esposo que desea lo mismo respecto a su mujer), "pero solamente si ella (o él) lo desea realmente ya que si se lo tengo que decir a ella (o él) no merece la pena". Por eso, "demuéstrame espontáneamente que me amas", conduce al fracaso al receptor del mensaje, cualquiera sea la actitud que asuma: si se muestra

cariñoso "lo hace porque se lo pedí" y si no expresa el afecto "confirma que no me quiere". En síntesis; hacer algo "espontáneamente" porque lo mandan, es tan imposible como olvidar a propósito o dormir profundo intencionalmente.

LA COMUNICACION Y LA EPOCA DE LA PAREJA

En una primera época de la vida de la pareja, la comunicación tiende a acentuarse y por lo tanto a profundizarse y resulta relativamente fácil. No es que los mensajes emitidos en este período sean más auténticos, más verdaderos, pero el deseo de informar al compañero y la búsqueda de informaciones provenientes de él, son generalmente muy vivos así como el deseo de cada uno por expresarse.

Ahora, ¿por qué desde ese momento parece detenerse el movimiento, tan placentero, enriquecedor para ambos y estructurador para la pareja? ¿A qué se debe que a partir de un determinado momento la comunicación, sin desaparecer jamás, tienda a reducirse y a mostrarse menos eficaz? ¿Por qué aparecen verdaderos frenos a la comunicación?

Este proceso comunicativo de la pareja también ocurre en pequeños grupos como familia y otros cuyos fines se refieren a un objetivo exterior y no a las relaciones internas de sus miembros entre sí: "el buen funcionamiento del grupo impone entonces una disminución de la carga afectiva entre los miembros, en beneficio de una comunicación racional simplificada, más funcional" ⁽⁴⁾.

La pareja, por lo consiguiente, no es una excepción a esta especie de regla general que tiende a "limitar la comunicación de las cargas afectivas en beneficio de una mayor eficacia práctica, a pesar de su importancia decisiva".

Así, es posible observar con frecuencia a parejas que dicen ser o haber sido "muy unidas" en un período de su existencia, cuando tenían tareas comunes desbordantes, de carácter urgente o necesario, un trabajo remunerador la instalación o establecimiento de una actividad profesional, cargas familiares, etc.

Como se observa, durante ese tiempo la pareja limitó los cuestionamientos que hubieran sido posibles, si existiese una comunicación más rica en el plano de los intercambios afectivos. En suma, fue gracias o al "precio de una disminución de su comunicación en el plano afectivo como pudieron funcionar mejor en plano social, económico, familiar" ⁽⁴⁾. Pero desde que esta tarea se cumplió -desde que se terminó la casa, como dice el proverbio chino- el vínculo entre los compañeros se atenuó radicalmente.

Es posible que algunas parejas puedan descubrir nuevos objetivos comunes y que reorganicen entonces su estructura, mientras otras no encontrarán estas posibilidades y quedarán sin finalidad común y por ello con las comunicaciones restringidas en el plano de la vida afectiva. Como se ha visto, no se trata de comunicar por comunicar sino considerar la interrelación entre las obligaciones económicas, las actividades orientadas hacia el exterior o hacia la familia, por una parte, y la utilidad de los cambios afectivos por otra.

También existen otros frenos a la comunicación. Difícil decir si son individuales o sistémicos. La búsqueda de una cierta seguridad, de un modelo de vida apacible, el evitar conflictos, llevan con frecuencia a los interesados a "limitar más o menos voluntariamente", su nivel de comunicación, lo que no siempre quiere decir que sus relaciones afectivas sean insatisfactorias.

Seudoseguridad, política del avestruz o "no tires piedras al tejado vecino si el tuyo es de vidrio", quizás, pero es bastante común, a pesar de su carácter fatalista y pesimista más que realista.

Hay un miedo a disgustar, y por esto antes que una explicación dolorosa, que saca a la luz el sufrimiento y un cierto fracaso de la pareja, muchos prefieren ignorar y callar su desdicha, "hasta llegar a veces a una ruptura que puede sorprender por su brusquedad en tal o cual pareja aparentemente unida".

Si bien no se trata de "comunicar por comunicar", se destaca la importancia DECISIVA DE EXPLICAR EL MALESTAR DURANTE LA CRISIS, ASI COMO el papel estructurador de la comunicación, "SIN LA CUAL NO HAY RENOVACION DEL LAZO AMOROSO NI SUPERACION DE LA CRISIS".

LA TOMA DE DECISIONES

La unidad producida por la decisión inicial de comprometerse para toda la vida será, más tarde, apoyado por un conjunto de decisiones parciales tomadas en común o por cada uno de los cónyuges en su zona de autonomía. Por eso, se suele hablar del mal enfoque de estas decisiones como una de las causas fundamentales de las dificultades comunicativas en el matrimonio.

Caben los siguientes planteamientos respecto a la toma de decisiones en la relación conyugal:

a) UNA DECISION PERSONAL QUE NO HACE FALTA COMUNICAR AL CONYUGE. Se relaciona con la propia intimidad; por ejemplo: una decisión de ayudar a algún amigo en un problema íntimo no necesariamente exigirá una información al cónyuge. En algunos casos, se puede comunicar el asunto sólo por el deseo de compartir algo valioso.

b) UNA DECISION PERSONAL DE LA QUE CONVIENE INFORMAR AL CONYUGE. En estas decisiones, cabe la consulta previa pero no porque sea imprescindible sino como -medio para informarse adecuadamente y como ayuda para aclarar las propias ideas- para decidir; por ejemplo: definir terminar con una amistad, asuntos de trabajo (dificultades laborales e interpersonales).

c) UNA DECISION PERSONAL QUE UNICAMENTE DEBE TOMARSE EN CUENTA DESPUES DE CONSULTAR CON EL CONYUGE. Las dificultades a resolver entran en la zona de autonomía propia y dependerán de las reglas establecidas en cada matrimonio. Por ejemplo: es posible que sea la mujer quien

lleva la organización del hogar en muchas familias, pero si se quiere modificar algo cuyos efectos alteren, en grado notable el modo de vida conyugal, debe consultar antes; igual situación podría ocurrir con un cambio de empleo por parte del hombre.

d) DECISIONES QUE DEBERAN SER TOMADAS CONJUNTAMENTE. Parece que existen temas donde es obligado el acuerdo conjunto, si se quiere sostener una comunicación funcional, como son la finalidad del mismo matrimonio o los valores fundamentales de la educación de los hijos u otras dificultades, como atender a los propios padres o a los padres políticos.

En general, en las situaciones siguientes se hace necesario el acuerdo por consenso:

- Cuando la decisión puede influir de modo importante sobre el modo de vivir del otro.
- Cuando el asunto tratado podría cambiar algo importante en el estilo establecido por la familia.
- Cuando los resultados difícilmente se rectificarían una vez tomada la decisión.

A continuación se mencionan algunos temas relacionados con estas decisiones:

- Presupuesto familiar y cómo mejorarlo.
 - Asuntos sobre el tiempo de ocio (recreación)
 - Los aspectos religiosos
 - La manera de mostrar afecto
 - Las relaciones íntimas
 - El trato a los padres, abuelos, etc.
 - La cantidad de tiempo que deben pasar juntos
 - El reparto de tareas en el hogar.

Se enfrentan dificultades comunicacionales serias, al decidir sobre los temas anteriores cuando:

- Alguno de los cónyuges no reconoce los límites de su propia zona de autonomía.
- Uno de los cónyuges pretende controlar las actividades que pertenecen a la zona de autonomía del otro.
- No hay acuerdo en los objetivos básicos del matrimonio, o en los medios más idóneos para lograrlos.
- Uno de los cónyuges no puede ceder en asuntos de poca importancia.

PROYECTOS EN COMUN

Hasta aquí hemos considerado la comunicación relacionada con la toma de decisiones, en función de solucionar problemas que van surgiendo en la vida diaria. Pero también, se toman decisiones sobre proyectos de futuro, pues si el matrimonio no se plantea adonde quiere ir, es posible que cualquier cosa que ocurra sea mal recibida porque estorba "el equilibrio" establecido; como dijo Séneca: "Cuando el barco no sabe a que puerto se dirige, todos los vientos son contrarios".

No se trata de establecer proyectos tan futuros como que, unos recién casados definan cómo quieren actuar cuando sean abuelos. Pero tampoco pensar únicamente en qué van a hacer el próximo sábado o las próximas vacaciones.

Con respecto a la pareja cabría preguntarse: ¿cómo es la situación actual? ¿Qué cosa nos gustaría mejorar? ¿Cómo nos gustaría que fuera la situación dentro de unos años?. Estas preguntas, están ligadas a amistades, utilización del tiempo libre y los hijos.

Sin embargo, el proyecto no debe ser una limitación que produzca disgustos o desengaños cuando no se le puede realizar. Todo lo contrario, debe unir a los cónyuges en un esfuerzo para lograr algo deseado y soportar las dificultades en el proceso con optimismo.

El proyecto común motiva a las personas a fomentar las relaciones habituales y su inexistencia va en detrimento de lograr una comunicación funcional. Más seria es la situación, cuando alguno de los cónyuges no concibe el futuro con el otro. En suma: se trata de proyectos realistas, viables, conjuntos que favorezcan crecimiento personal y social.

CONSIDERACIONES FINALES

A lo largo del presente trabajo, se ha visto a la pareja como un todo, donde cada parte (hombre y mujer) influyen y son influidos recíprocamente. Dentro de esta mutua influencia, la comunicación es una vía de trascendental importancia no sólo para evidenciar dificultades inter o intrapersonales sino también como un medio para mejorar las relaciones conyugales.

Evidentemente, la comunicación se torna difícil por darse primero en dos niveles: verbal y no verbal y segundo, porque la interpretación de los mensajes está muy matizada de subjetivismo y por ello la veracidad de lo que se diga o haga será funcional o disfuncional según el tipo de relación mantenida por la pareja.

Otro asunto importante, es que el contenido de la comunicación variará según la época que esté viviendo la pareja, cuando ocurren momentos de crisis donde se replantean la jerarquía, límites y tareas. Dentro de todo esto, adquiere relevancia la toma de decisiones que implican una flexibilidad entre autonomía y dependencia para enfrentar y resolver asuntos individuales y conjuntos.

Finalmente, los proyectos comunes son una valiosa fuente para contrarrestar la rutina, la soledad y el asumir responsabilidades más allá de las propias habilidades y condiciones personales.

BIBLIOGRAFIA

Kardener H. Sheldon. **Sistemas Convergentes de Seguridad. Fundamentos de la Terapia Conyugal.** En: Grupo Terapia de la Familia Nathan. Akerman et. al Edit. Horme. Buenos Aires. Argentina, 2a. edición, 1981.

Watzlawick, Beavin, Jackson. **Teoría de la Comunicación Humana.** Barcelona, Edit. Herder. 1981.

Sluzki Carlos (Compilador). **Psicopatología de la Pareja.** Edit. Nueva Visión, Buenos Aires, Argentina, 1984.

Lemaire Jean. **La pareja Humana.** (Su vida, su muerte, su estructura). Edit. Fondo de Cultura Económica. México, 1986.

Casas Fernández Gerardo. **La Terapia Familiar y el enfoque de Virginia Satir.** San José. C.R., CENDEISS, 1985.

Eda le Sham. **Relación Padre, Hijo, Maestro.**(Cap. X. El Matrimonio es un baile de dos). Edit. Pax, México, 1983.

Isaacs David. **La Comunicación y la Toma de Decisiones en el Matrimonio.** (Conferencia Poligrafiada), Universidad de Navarra, España, 1985.

Satir Virginia. **Psicoterapia Familiar Conjunta.** Edit. Prensa Médica Mexicana S.A. México, 2a. Edición, 1986.

Willi J. **La Pareja Humana.** Edit. Morata S.A. Madrid, España, 1987.

APENDICE

LA COMUNICACION CONYUGAL

	SIEMPRE	FRECUENTEMENTE	RARA VEZ	NUNCA
1. ¿Con que Frecuencia Ud. y su esposo hablan de las cosas que pasan en el día en el hogar y el trabajo?				
2. ¿Con qué frecuencia Uds. hablan sobre las cosas desagradables?				
3. ¿Hablan ustedes acerca de aquello en que estén en desacuerdo o sobre lo que tienen dificultades y analizan para tratar de aclarar?				
4. ¿Ud. y su esposo(a) evitan ciertos temas en la conversación?				
5. ¿Ud. y su esposo(a) discuten cosas juntos antes de hacer una decisión importante?				
6. -Su esposo quiere visitar algunos amigos estrechos o parientes con quien usted particularmente no disfruta- ¿Se lo diría a él?				
7. ¿Expresan uno a otro lo que les gusta o no en sus relaciones sexuales?				
8. ¿Acostumbran Uds. a salir juntos y hacen proyectos juntos?				