



Hablando, la mujer descansa y el hombre se cansa

Tengo la sensación de que mi marido no me escucha cuando le cuento cosas. Siempre me dice que no pasa nada o que es una tontería, que no tiene importancia. Y yo me quedo frustrada. ¿Me podría decir algo acerca de la comunicación en pareja?

La comunicación es vital en nuestro tiempo. Casi todo lo que fracasa es por culpa de la comunicación. Muchos matrimonios culpan de su fracaso a la comunicación. La cuestión es que el hombre y la mujer comunican de forma distinta. Lo repito: la comunicación del hombre es distinta a la de la mujer.

La comunicación del hombre es más genérica, más informativa. La de la mujer es más relacionar, más social. Está más en el detalle.

A la mujer le interesa el proceso, explicar cómo han ocurrido las cosas. Incluso tanto o más que la conclusión.

Me contaba un amigo que su mujer había tenido un problema en el trabajo. Se lo estaba contando y cuando él se dio cuenta de por dónde iban las cosas, le dijo: «Tú lo que tienes que hacer es...». En ese momento, «mi mujer -decía-, me paró y me dijo: 'lo que tengo que hacer ya lo sé y ya lo he hecho. Yo lo que quería era contarte lo que me había pasado'». O sea, el proceso: cómo se han desarrollado las cosas.

«Mi marido no me escucha cuando le hablo: ¿qué puedo hacer?»

Publicado: Sábado, 11 Octubre 2025 09:05

Escrito por José María Contreras Luzón

El marido enseguida se fue a la conclusión: cómo debía actuar ella. La mujer ya sabía cómo actuar. Lo único que quería era contarle.

Si no se le deja contarle, por la necesidad de concluir y no aguantar el proceso, cada vez se comunicará menos. ¡Porque no se está valorando lo que nos dicen!

Quizás sea cierto que, hablando, la mujer descansa y el hombre se cansa. Pero está claro que llevar una buena comunicación es imprescindible para que haya una buena relación.

Para comunicar bien, tanto el hombre como la mujer, hay que saber escuchar. No basta con oír.

Uno puede oír un coche y estar muy centrado en otra cosa. Prestar atención a lo que el otro dice es muy importante. Es valorar al otro. Dar importancia a su discurso. Es querer con el oído.

Cuántas relaciones profesionales, personales, con los hijos, con los amigos... se rompen por no querer con el oído. Por no tener el suficiente dominio de uno mismo para estar callado y escuchando lo que el otro nos quiere transmitir.

Cuánta falta de autoestima nos encontramos en personas que no han sido escuchadas nunca. Su opinión siempre ha sido rechazada. Y a cuántas personas se les impone el criterio, solo porque no han sido escuchadas.

Tenemos que tener en cuenta que escuchar al otro es valorarlo. Valorar a una persona es una manifestación de cariño.

Muchas veces no escuchamos porque estamos pensando en la respuesta que vamos a dar y, como consecuencia, no hay una conversación, sino dos personas hablando solas. Mientras el otro habla, yo pienso qué decirle, y mientras yo hablo, el otro piensa qué responderme.

Me decía una persona hace poco que había estado con otro que necesitaba imperiosamente desahogarse. «Lo escuché largo rato -me decía- y cuando terminó de hablar, antes de despedirnos, me dijo que habíamos tenido una buena conversación. La verdad es que yo no dije prácticamente nada. Sólo hablo él».

Aquella persona se sintió comprendida. Se sintió atendida. No necesitaba más.

La comunicación puede ser de tres maneras.

«Mi marido no me escucha cuando le hablo: ¿qué puedo hacer?»

Publicado: Sábado, 11 Octubre 2025 09:05

Escrito por José María Contreras Luzón

Comunicación verbal, en la que uno habla y el otro sabe más sobre lo que le han dicho.

Comunicación no verbal, que refleja las intenciones de las personas: «Me ha dicho que venía a comer con nosotros, pero ha hecho un gesto y yo creo que no viene». Comunica más el gesto que las palabras.

Comunicación vital, que refleja los valores que tenemos, y que se van manifestando en lo que hacemos o dejamos de hacer. Y esta, sobre todo el matrimonio, es la que más comunica.

Entender que hombres y mujeres comunicamos de forma distinta, y amoldarnos a nuestro cónyuge para buscar una buena comunicación; junto a ser coherentes y hacer lo que decimos, es lo que ayuda a generar confianza, lo cual mejora mucho la comunicación y las ganas de comunicar.

José María Contreras Luzón en eldebate.com