

249317 - Ella quiere resolver el problema que tiene de estar en silencio con su esposo y de no ser capaz de interactuar con él todo el tiempo.

Pregunta

Mi problema es que no hablo mucho con la gente, especialmente con mi esposo, por lo que nuestra casa suele ser silenciosa. Suelo ver a mi esposo sostener su teléfono móvil y reírse a carcajadas. Cuando se sienta conmigo, me pide que hable con él y que trate temas con él, pero en ese momento siento que mi mente está en blanco. Le encanta bromear mucho, pero la mayor parte son mentiras y eso a mí no me gusta. A veces le digo: No hables de nadie, pero él se molesta conmigo y me dice: Estás demasiado callada. Incluso cuando viajamos, encendemos el reproductor de CD, y si uno de sus amigos le llama, puede hablar con él durante tres horas o más, riendo y comentando, mientras yo estoy sentada a su lado. Quiero cambiar mi vida. Tenga en cuenta que tengo una fobia leve. He estado casada durante tres años y tengo un hijo. El pasatiempo de mi esposo es la lectura, le gusta el fútbol y la poesía.

Respuesta detallada

Comencemos con lo último que usted mencionó, que son las aficiones de su esposo: la lectura, la poesía y el fútbol.

Una de las mejores maneras de superar el silencio entre los cónyuges es hablar de cualquier cosa que tenga que ver con sus pasatiempos e intereses. La lectura y la poesía son temas amplios, que pueden abrir el camino a conversaciones interesantes y beneficiosas, así que mire los libros y las poesías que más le gusten a su esposo y hable con él sobre ellos regularmente.

Puede pedirle a su esposo que le sugiera un libro para que lo lea, luego pueden discutir este libro juntos. O puede preguntarle sobre lo que leyó hoy o ayer, quién es el autor del libro y qué temas e ideas se tratan en su libro, y así sucesivamente.

En estas conversaciones, inevitablemente habrá algunos chistes o algunas historias interesantes que le animarán y le harán generar más interés en esta conversación, y le librará de la apatía y

el aburrimiento. Así romper con la barrera del silencio y cumplirá el deseo de su esposo, y aumentará la comunicación y el afecto entre ustedes.

No hay nada de malo en que lea algunos libros de historias entretenidas, como *al-Bujala'* de al-Jaahiz, Ajbaar *al-Hamqa*, *at-Tufayliyyin*, etc., o algunos libros de sátira modera, y lo use para abrir discusiones o charlar con tu esposo.

La forma correcta de reaccionar a sus chistes, o a sus palabras en general, es mediante lo que se conoce como escucha atenta, pues este tipo de escucha es algo positivo que fomenta seguir hablando y charlando. Este tipo de escucha generalmente se realiza haciendo comentarios positivos y mostrando interés al escuchar, y también se expresa en el lenguaje corporal de uno (como el contacto visual y hacer gestos) para mostrar que está interesado en lo que se está diciendo, incluso si no es realmente interesante para usted.

Algo bueno que puede hacer cuando viaja o cuando está sentada en su casa es no ceder a la grabación que se está escuchando o al amigo que le impide hablar. Más bien, debe usar estas ocasiones para romper la barrera del silencio entre ustedes, y convertirlo en el tema de su charla, comentando lo que escuchan y discutiendo sus puntos de vista y opiniones.

Con respecto a la fobia que menciona, si toma la forma de miedo o ansiedad al hablar con extraños o hacer ciertas actividades en su presencia, este es un síntoma médico que se sabe que es un síntoma de fobia social o lo que se llama trastorno de ansiedad social. Nuestro consejo para usted en ese caso es visitar a un médico o psicólogo para tratar esta fobia de una manera directa y efectiva a través de terapias y medicamentos, si es necesario.

Y Allah sabe más.