



## **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**

Alabado sea Dios.

Comencemos con lo último que usted menciona, 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 librarán 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 moderna, 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.