

## TEMA LA COMUNICACION – COMO COMPRENDERSE EN PAREJA

El matrimonio es la escuela donde dos personas diferentes inevitablemente tienen que aprender a adaptarse la una a la otra, es la única manera de lograr la relación que Dios estableció. Mi tarea no es intentar cambiar a mi cónyuge, eso tengo que dejárselo a Dios. La persona a quién tengo que cambiar es a mí mismo.

El problema es que normalmente no nos conocemos. Casi todos somos ciegos en algunos aspectos de nuestra vida, aspecto que otros sí ven, especialmente nuestro cónyuge pero que nosotros inconscientemente no queremos enfrentar.

Los expertos dicen que el concepto que tenemos de nosotros mismos afecta mucho la relación de pareja. Si pienso que soy superdotado, que sé todo y que nadie se acerca a mis capacidades, esa actitud se refleja en la manera en que trato a mi cónyuge e hijos.

El otro extremo también es negativo. Si pienso que soy fracasado, que siempre digo las cosas mal, que si intento algo casi seguro voy a fracasar, esa actitud afecta mi relación con otras personas y por supuesto también con mi cónyuge e hijos.

A continuación damos un resumen de los “resultados extremos” al tener un concepto distorsionado de nosotros mismos:

### Hombre que exagera su propia importancia:

Probablemente es muy exigente con su esposa e hijos. Es autoritario y duro en su disciplina. No escucha a su esposa cuando trata de sugerirle una cosa o aún pedirle algo, ella al igual que sus hijos no le tiene respeto sino miedo

### Hombre que se desprecia a si mismo:

Probablemente no toma el liderazgo en su hogar y deja la disciplina de los hijos a su esposa. Piensa dentro de sí: "fracaso en todo", "nadie me quiere". Su falta de confianza en sí mismo lo lleva a borrarse de toda responsabilidad.

### Mujer que exagera su propia importancia:

Seguramente no se somete a su esposo. Piensa que puede hacer las cosas igual o mejor que él, tomará la iniciativa y responsabilidad en la relación. Probablemente es muy crítica y tratará de moldear a su esposo a su imagen.

### Mujer que se desprecia a si misma:

Le cuesta expresarse, mostrar amor y cariño a su familia. Tiende a despreciarse, a tener una humildad exagerada y evitará toda responsabilidad que no sean las mínimas del hogar.

Cualquiera de estos extremos están fuera de lugar. Hay buenas razones para no pensar ni de más ni de menos

acerca de nosotros mismos hay personas que dicen: "soy así y no puedo cambiar", eso es una mentira, no hay ningún aspecto de nuestra vida en que no podamos cambiar.

**(Romanos 12:2 y Efesios 4:23).**

Hay aspectos en nuestra vida que inconscientemente no queremos enfrentar. Si nos miramos en el espejo y vemos una persona pero nuestro cónyuge ve otra, es hora de examinarnos para poder ver cuál es el problema. El concepto que tenemos de nosotros mismos es normalmente inconsciente ya que viene de nuestra niñez.

Pero esto no es una excusa para no poder cambiar. Son muchos los factores que han tomado parte para moldearnos: nuestro temperamento, nuestras capacidades, nuestro aspecto físico, nuestros padres y la relación que teníamos con ellos, los amigos, los maestros, las experiencias de la vida que son únicas para cada uno de nosotros. Aún cuando muchas veces somos inconscientes de su origen. Si nos ponemos a pensar, descubriremos las raíces de algunas de nuestras actitudes actuales.

Todos en el matrimonio tenemos expectativas, algunas altas, otras exageradas, otras equilibradas con respecto al otro. Todos esperamos algo de nuestra relación. Probablemente ésta sea la esfera que crea más problemas en nuestro diario vivir. Demasiadas veces las esperanzas o expectativas no se expresan y cuando salen a la luz en el matrimonio es como si estallara una bomba. Yo esperaba que hicieras tal o cual cosa. Si tu papá o mamá lo hacía yo creía que vos también lo

harías.

La realidad es que no resultó así.

¿Son viables nuestras expectativas?

¿Podría cumplidas una persona?

Si yo espero que mi cónyuge sea de una manera pero cuando hay dificultades es de otra, puedo llegar a frustrarme. A veces lo que esperamos no resulta siempre como nosotros queremos.

Ponerse en el lugar del otro es lo más difícil pero lo más saludable. Las palabras PERDONAME y TE PERDONO son lo más maravilloso que uno puede decir para sanar una relación tensa y aceptar las diferencias, aunque sea difícil pronunciarlas.

Todos tenemos aspectos negativos y positivos como características de nuestra personalidad que muchas veces cuestan salir a la luz. Pero cuando uno de los dos tiene falta de autoestima. Piensa negativamente de su propia persona y no se acepta. La pareja queda estancada.

Cuando alguien se siente así, la aceptación hacia el otro es casi imposible.

(Ama a tu prójimo como a ti mismo) Si no me acepto tal cual soy será difícil que pueda aceptar al otro tal cual es.

Por otro lado si lo positivo saliera con toda rapidez y costara anotar una negativa, seríamos orgullosos en extremo. La persona equilibrada demuestra lo positivo pero acepta las cosas negativas o las debilidades como parte de su personalidad y acepta al otro de la misma manera.

El liderazgo amoroso, la sumisión voluntaria y la estabilidad emocional son componentes imprescindibles de una buena relación matrimonial. El hecho de aceptar a la otra persona “tal como es”, no significa que todo aspecto de su personalidad me agrade totalmente pero yo debo amarla igual

## LIDERES Y MATRIMONIOS CRISTIANOS

### – EJERCICIO DE COMUNICACION

### ANALISIS DE MIS PAUTAS DE COMUNICACIÓN

A continuación hay un título y varias alternativas que completan la oración.

Señale las que mejor expresen su sentir (puede ser una o más)

**Escriban las respuestas. Después, discutan como grupo y nombren un Relator que se encargue de exponer las Conclusiones en un periodo de 15 minutos:**

**Tomando aquellas respuestas más importantes que han escrito hagan un resumen del tema de la comunicación dentro del matrimonio.**

**(No pierdan de vista el título de cada bloque)**

#### **1- Siento que me escuchas cuando:**

- \*No me interrumpes innecesariamente.
- \*Estás de acuerdo con todo lo que digo.
- \*Puedo expresarte mis sentimientos.
- \*Cambias de parecer y haces lo que te pido.
- \*Me haces preguntas que aclaran mis sentimientos.
- \*Me permites hacer luego lo que yo quiero.
- \*No te enojas conmigo mientras hablo.

#### **2- Siento que no me escuchas cuando:**

- \*Me interrumpes con tus opiniones.
- \*No quieres cambiar.
- \*Me juzgas de inmediato.
- \*Me haces preguntas aclaratorias.
- \*Te adelantas y adivinas lo que voy a decir.
- \*Insistes en mantener tus propias opiniones.
- \*Te alteras, enfadas y defiendes innecesariamente.

#### **3- Creo que te estoy escuchando cuando:**

- \*Acepto lo que me dices, aunque no esté de acuerdo.
- \*No te interrumpo para nada.
- \*Permito que expongas tus sentimientos sin temor.
- \*Puedo estar de acuerdo con todo lo que me has dicho.
- \*Puedo repetir lo que acabas de decir y estar de acuerdo.
- \*Al fin entiendes lo que yo he venido insistiendo.
- \*Te hago preguntas para asegurarme que te he entendido.

#### **4- Creo que no te estoy escuchando cuando:**

- \*Me molesto y me irrito de inmediato.
- \*Te pido aclaraciones.
- \*Me burlo y/o uso la ironía.

- \*Me aburro con tus interminables letanías.
- \*Me quedo en silencio todo el tiempo.
- \*Te expongo mi sentir y mis opiniones.
- \*Te echo en cara tus errores y te juzgo.

**5- Tengo miedo de expresarte mis sentimientos** porque:

- \*Temo molestarte.
- \*Temo que te aproveches de mí.
- \*Temo que no me comprendas.
- \*Temo que me rechaces y/o abandones.
- \*Temo que no me hagas caso.
- \*Temo que te burles de mis sentimientos.
- \*Temo que terminemos en una pelea.

**6- Cuando siento que me escuchas experimento una sensación de:**

- \*Alegría \*Culpa \*Gratitud \*Confusión \*Bienestar
- \*Desazón \*Alivio \*Otra \_\_\_\_\_

**7- Creo que es importante sentir que me escuchas** porque así:

- \*Me siento bien y me animo a seguir adelante.
- \*No me resiento contigo.
- \*Va creciendo mi cariño por ti.
- \*No me desquito contigo y/o los chicos.
- \*Vamos aprendiendo a resolver nuestros problemas juntos.
- \*No me deprimó.
- \*Crecemos como pareja en nuestras relaciones.

**8- Las actitudes que aprecio o apreciarla en ti para sentir que me escuchas son:**

- \*Respeto hacia mi forma de pensar y hablar.
- \*Total comprensión de mis necesidades.
- \*Aceptación de mi persona y de mis ideas.
- \*Disposición a cambiar en todo lo que te pido.
- \*Apertura a tomar en cuenta mis necesidades.
- \*Compromiso a mejorar o no repetir tus errores.
- \*Cariño para oír con paciencia aunque sea mis simplezas.

**9- Me es difícil hablar contigo respecto a:**

- \*La disciplina de nuestros hijos.
- \*El manejo del dinero.
- \*Las relaciones sexuales.
- \*Los parientes políticos.
- \*Mis sentimientos.
- \*Mis necesidades afectivas.
- \*Mis aspiraciones en la vida.
- \*Mi aspecto físico.
- \*Otro \_\_\_\_\_

**10- Cuando estamos a solas conversamos con más frecuencia:**

- \*De nosotros mismos.
- \*De nuestros hijos.
- \*De los intereses y anhelos de cada uno.
- \*De los problemas financieros del hogar.
- \*De nuestros ideales y sueños para el futuro.
- \*De los problemas sociales y políticos del país.
- \*De nuestras responsabilidades personales y familiares

### **11- La razón por la que peleo es:**

Para despejar el ambiente  
Para hacer que me escuches  
Porque somos muy diferentes  
Porque la reconciliación es muy linda  
Porque exploto de tanta presión  
Porque busco tu atención  
Porque no nos ponemos de acuerdo  
Porque deseo mucho algo  
Porque tengo mal carácter  
Porque tu siempre empiezas  
Porque yo siempre empiezo  
Porque no me entiendes  
Porque me siento acusado/a  
Otra .....

### **12- Las cosas que más me molestan de ti son:**

Pones más atención al trabajo que a mi  
Pones a los hijos primero  
Manejas mal el dinero  
No cuidas tu apariencia  
Me criticas públicamente  
Siempre te justificas  
Hablas demasiado  
Dejas que lo haga todo yo  
No me dejas hacer nada  
Tus padres están primero  
Otras cosas están primero

No me escuchas  
Sales demasiado  
Dices no al sexo  
Quieres siempre sexo  
No eres cariñoso/a mi demostrativo/a  
Otras .....

### **13- Cuando hay algo que me molesta**

Me alejo de ti  
No hablo  
Trato de lastimarte  
Te lo digo bien  
Te lo digo mal  
Me siento víctima o mártir  
Trato de que todo esté bien  
Busco vengarme  
Espero que tú inicies la reconciliación  
Inicio yo la reconciliación  
Otra .....

DIOS ES AMOR Y FUEGO CONSUMIDOR