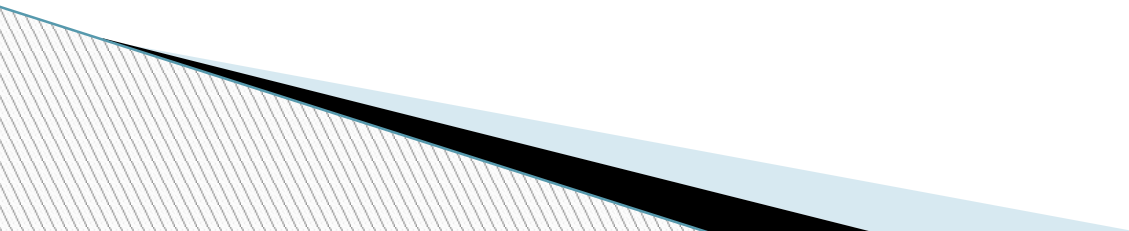


COMUNICARNOS EN CASA I

No os conforméis... (el reto de comprender las diferencias para comunicarnos y entendernos)

Todos hemos sido heridos en un proceso comunicativo. Tenemos palabras enfermas.

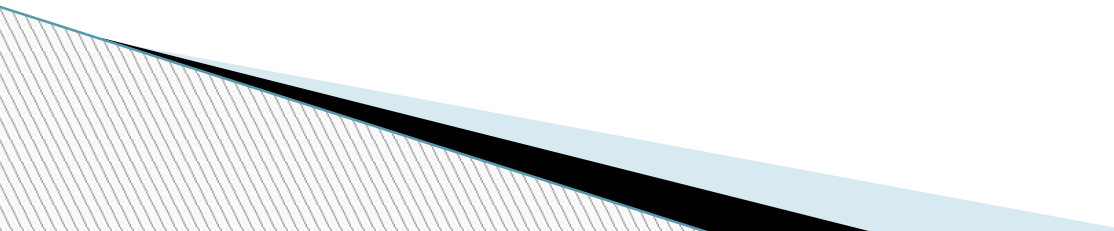


La comunicación se basa en las diferencias y en la singularidad. Si somos uniformes, copias idénticas, no hay nada sobre lo que comunicarnos porque ya lo sabemos todo uno del otro, pero no habrá riqueza en nosotros ni nos podremos desarrollar en nada. Nuestra vida será un enorme y triste “eso ya lo sé”...

10²⁰¹⁷



Sólo puedo comunicarme si acepto la singularidad del otro y le confiero valor, ser distinto de mí. Si sólo sé comunicarme con quien es lo más parecido a mí, entonces no estoy preparado para el matrimonio ni la familia. Recordemos la cifra 10^{2017}



Algo importante sobre nuestra comunicación

- ▶ Es imposible no comunicarse, si compartimos un mismo espacio.
- ▶ Lo que decimos no es todo lo que comunicamos (30/70):

ALTO CONTROL-BAJO PESO

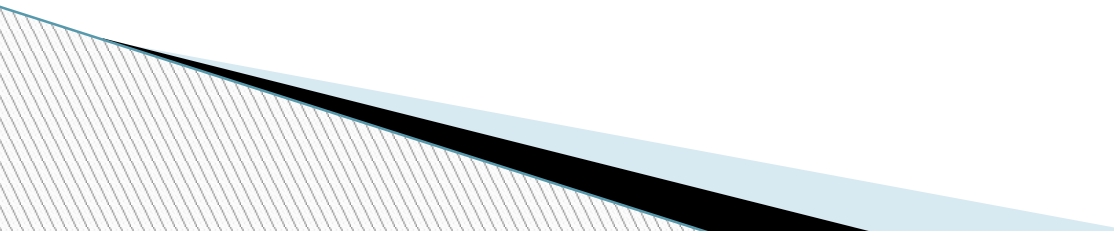
CONTENIDO VERBAL:
Lo que digo en palabras

BAJO CONTROL-ALTO PESO

CONTENIDO NO VERBAL:
Sentimientos
Qué papel te doy a ti y
qué papel me doy a mi.

*Un mal COMO puede estropear
un buen QUÉ*

Amar a pesar de las diferencias

- ▶ **DIFERENCIAS DE GÉNERO**
 - ▶ **DIFERENCIAS INDIVIDUALES EN PERSONALIDAD**
 - ▶ **DIFERENCIAS EN NUESTRO EQUIPAJE DE EXPERIENCIAS Y APRENDIZAJE VIVENCIAL**
- 

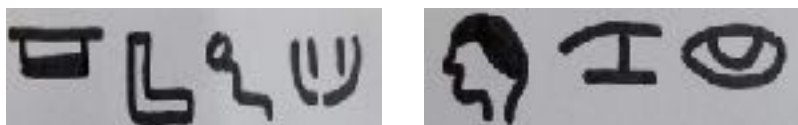
DIFERENCIAS DE GÉNERO

VIVIMOS LAS COSAS DE FORMA DIFERENTE



Ayuda idónea. Concepto de idoneidad en la relación de pareja. Génesis 2:18-24

עזר כנגד



EZER KNEGED

AYUDA OPUESTA

Ojo que observa y es un azadón (herramienta que cultiva) la cabeza de hombre y es una mano tendida que lleva una semilla y camina (para enriquecer) hacia la puerta (abierta) de entrada de la tienda (casa).

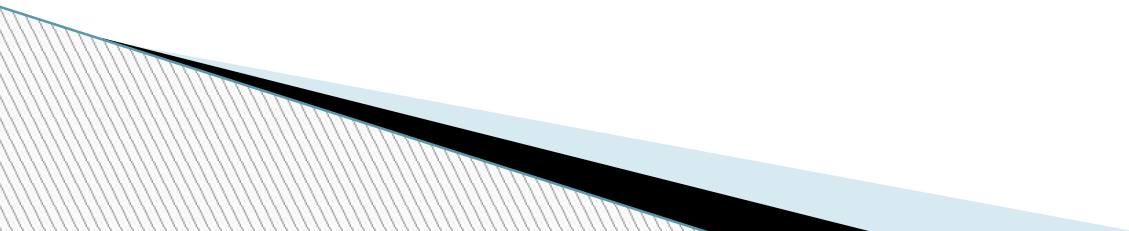
El reto comunicativo de Adán

Explicarle lo que siento y entender lo que siente no es ser controlado ni es peligroso.



El reto comunicativo de Eva

Si no te lo explica es porque o no lo entiende o tiene miedo a ser vulnerable – no es que no le importes.



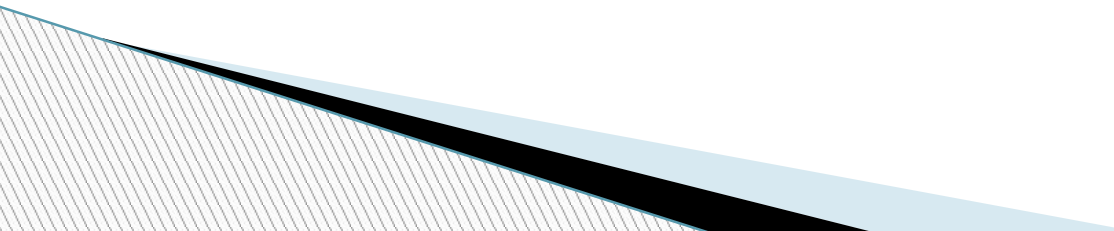
Dos ópticas de género muy diferentes

- ▶ No me controles. Si te doy todo el acceso tendrás información privilegiada para controlarme. Además no quiero parecer vulnerable (débil)
- ▶ Dime lo que ocurre dentro de ti. Necesito saber que no tienes secretos para mí porque eso significa que ocupo un lugar exclusivo en tu vida. Si no me lo permites es que no te importo lo suficiente.

¿Quién es quién?



¿Por qué estas ópticas tan distintas?

- ▶ Ella prioriza la estabilidad y la seguridad
 - ▶ El prioriza la protección y el logro
 - ▶ El necesita aportación en I.E. (inteligencia emocional)
 - ▶ Ella necesita sentirse elegida y priorizada
- 

LAS DIFERENCIAS EN PERSONALIDAD

▶ Diferente mezcla de rasgos:

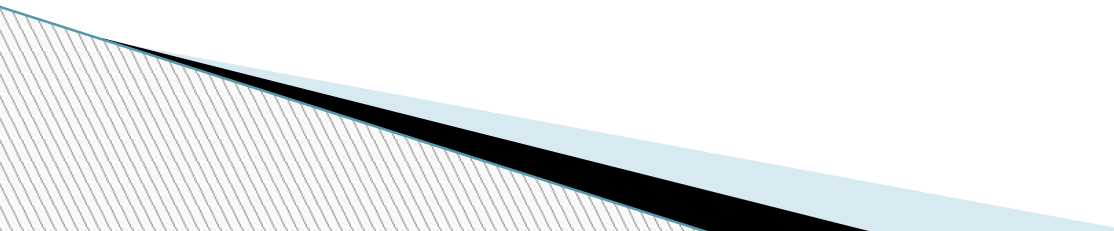
- Mayor o menor intensidad en las vivencias
- Extraversión / Introversión
- Apertura a la experiencia (permeabilidad)
- Afabilidad (la importancia de los demás)
- Responsabilidad (tesón)

✓ *Debemos conocer aquello en lo que somos más diferentes porque va a influir en el modo de comunicarnos y afrontar nuestras discrepancias.*

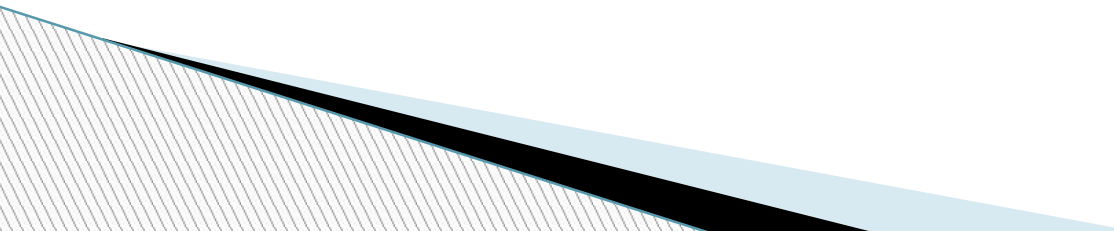
✓ *Una misma realidad, dos vivencias distintas. Admitir que la mía no es la única visión posible.*

✓ *Para ti una tormenta, para mi solo un chubasco.*

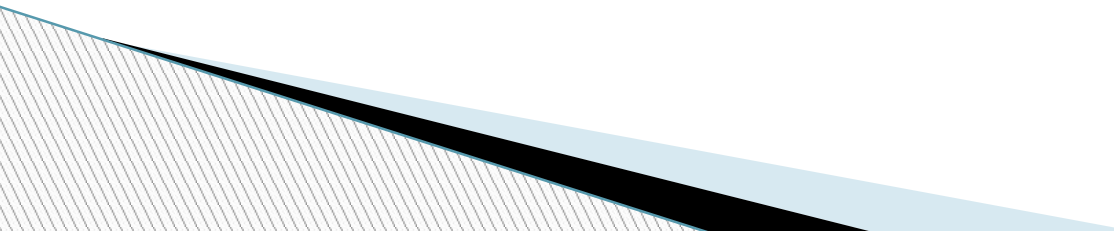
Reflexiones sobre diferencias en personalidad

- ▶ No se trata de juzgar sino de comprender y aceptar.
 - ▶ Amar \neq controlar. No se trata de una lucha por el poder.
 - ▶ No se trata de aspirar a cambiar la personalidad del otro
 - ▶ La responsabilidad de los cambios en uno mismo.
- 

No se trata de juzgar sino de comprender y aceptar.

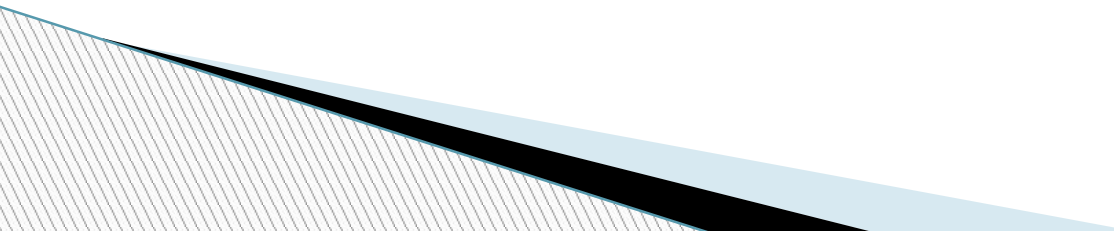
- ▶ *Aprender a dejarnos espacio mutuo para ser nosotros mismos. (Rom. 14:4)*
 - ▶ *Del "te quiero" al "te amo". Un proceso*
 - ▶ *Un pacto basado en la elección individual de dos.*
 - ▶ *El contrato de cumplimiento independiente. El método de Dios.*
- 

Reflexiones sobre diferencias en personalidad

- ▶ No se trata de juzgar sino de comprender y aceptar.
 - ▶ **Amar \neq controlar. No se trata de una lucha por el poder.**
 - ▶ No se trata de aspirar a cambiar la personalidad del otro
 - ▶ La responsabilidad de los cambios en uno mismo.
- 

Amar ≠ controlar, es soltar y confiar
Pero...

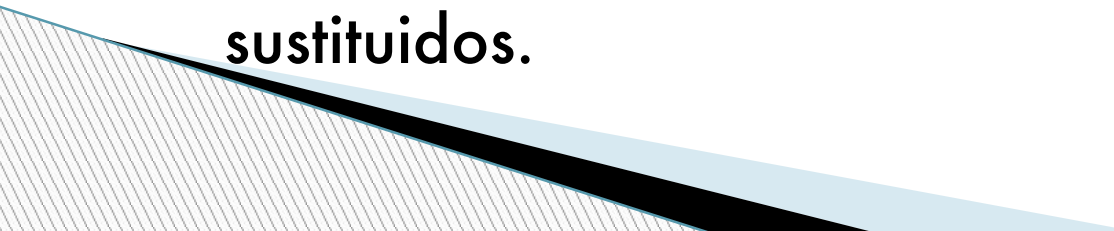
¿DE QUÉ SE ALIMENTA LA CONFIANZA?

- Convicción de cambios +
 - Exclusividad
 - Balanza de agradados-desagrados
 - Estilo comunicativo
 - Pactos y acuerdos
- 

Convicción de cambios +

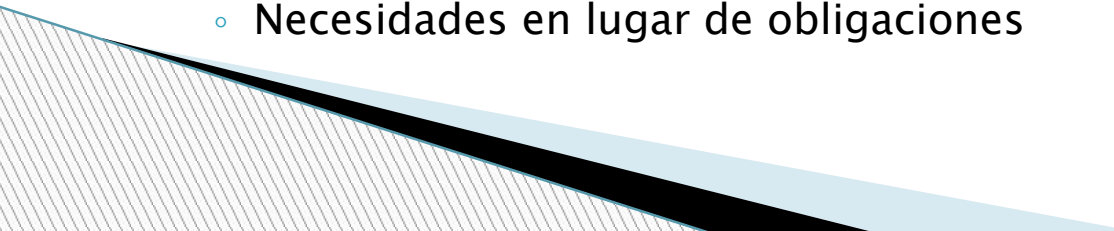
- ▶ Percepción de que podemos motivar cambios positivos en el otro.
- ▶ Si no te motiva es que no te importa (un problema para ellas)
- ▶ Admitir el acceso a las áreas más vulnerables (un problema sobre todo para ellos)
- ▶ *Ejercicio práctico ¿Qué tal lo estoy haciendo?*
Aspecto e higiene personal, satisfacción sexual, detalles, comunicación, administración de tiempo, mensaje de comprensión, implicación en la educación de los hijos, estilo educativo, gestión de la economía, otros...

Exclusividad

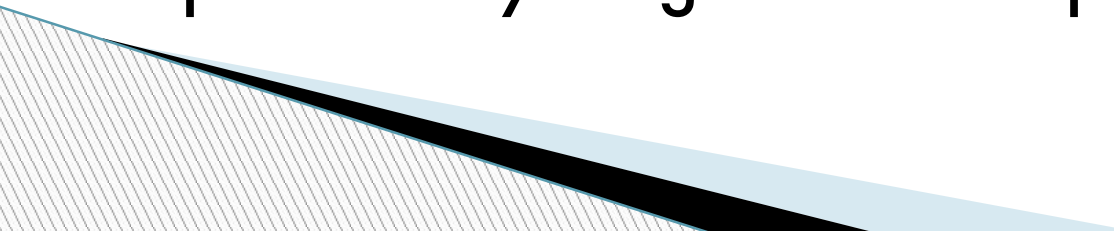
- ▶ Todos necesitamos recibir este mensaje de las personas más significativas.
 - ▶ Empezó antes de nacer. En el corazón de Dios como Padre y lo llevamos sellado en nuestro interior.
 - ▶ La certeza de que ocupó un lugar exclusivo en tu vida que nadie jamás ocupará.
 - ▶ Busco esta certeza 1° en mis padres durante la infancia y después en mi pareja.
 - ▶ Muchas de nuestras actitudes esconden el miedo a ser sustituidos.
- 

Estilo comunicativo

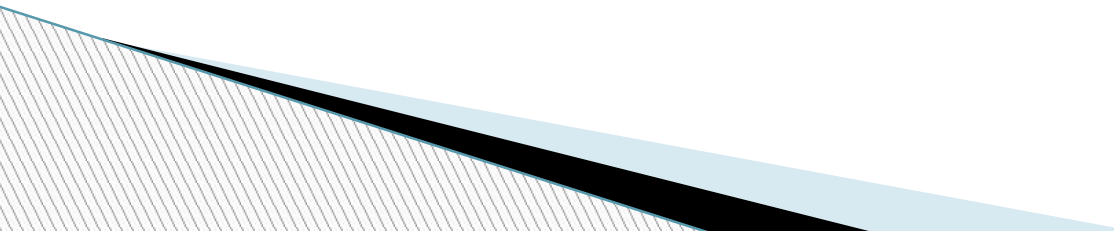
(Los 3 yo de cada uno)

- ▶ TRES ACTITUDES EN NUESTRA MENTE:
 - YO PATERNAL
 - YO ADULTO
 - YO NIÑO
 - ▶ COMUNICACIÓN SIMÉTRICA O ASIMÉTRICA
 - ▶ EL PODER DE LA MOTIVACIÓN
 - La fuerza del reproche y la fuerza del agrado
 - Pedir en lugar de exigir
 - Necesidades en lugar de obligaciones
- 

Pactos y acuerdos

- ▶ Siempre hay discrepancias
 - ▶ Estar de acuerdo en cual es el problema.
 - ▶ En un acuerdo ambos perdemos algo y ambos ganamos algo.
 - ▶ Ponte en sus zapatos y escucha activamente. Si no le entiendes no es posible llegar a ningún acuerdo.
 - ▶ Un objetivo mutuo. Llegar a un acuerdo. Si hay un perdedor y un ganador es que hemos fracasado.
- 

Reflexiones sobre diferencias en personalidad

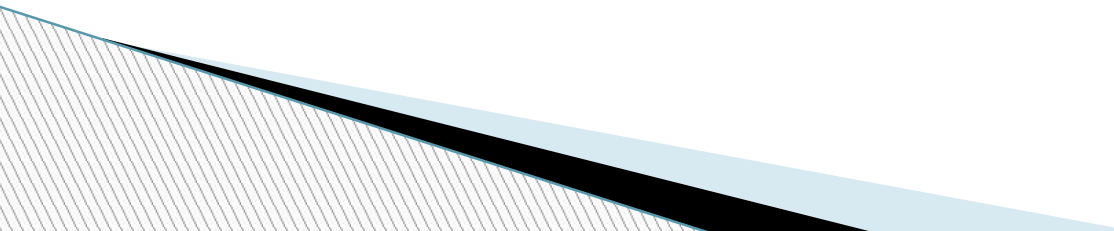
- ▶ No se trata de juzgar sino de comprender y aceptar.
 - ▶ Amar \neq controlar. No se trata de una lucha por el poder.
 - ▶ No se trata de forzar el cambio del otro sino de motivar el cambio y facilitarlo.
 - ▶ La responsabilidad de los cambios en uno mismo.
- 

No se trata de forzar el cambio del otro sino de motivar y facilitar el cambio

EL PODER DE LA MOTIVACIÓN

- La fuerza del reproche y la fuerza del agrado:
 - Pedir en lugar de exigir: Necesito de ti
 - “Porque me siento...” en lugar de “por tu culpa yo...”
 - Hablar de necesidades en lugar de obligaciones, recriminaciones e instrucciones...
 - **INFORMACIÓN RELEVANTE:** Si lo hicieras por mi yo me sentiría...

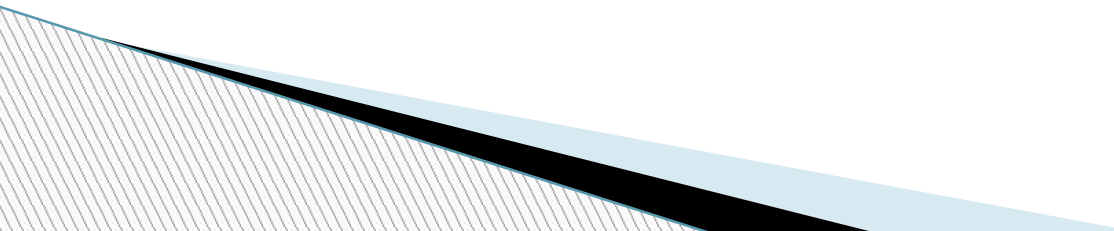
Reflexiones sobre diferencias en personalidad

- ▶ No se trata de juzgar sino de comprender y aceptar.
 - ▶ Amar \neq controlar. No se trata de una lucha por el poder.
 - ▶ No se trata de forzar el cambio del otro sino de motivar el cambio y facilitarlo.
 - ▶ La responsabilidad de los cambios en uno mismo.
- 

La responsabilidad de los cambios en uno mismo.

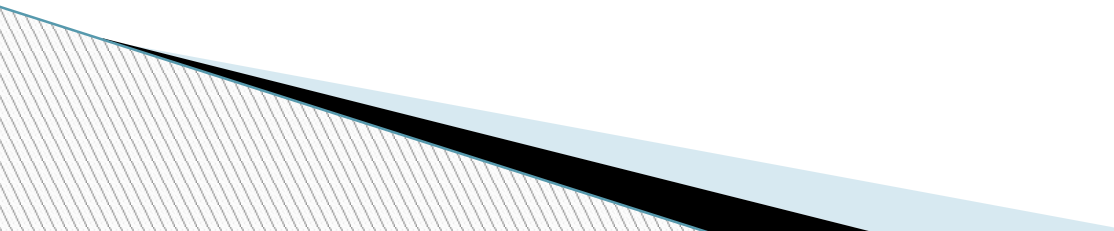
- ▶ Un pacto, de reciclado diario, basado en la elección individual de dos.
- ▶ Las deudas emocionales:
 - Una necesidad sin atender = deuda
 - Tenemos un archivo interior que afecta toda nuestra visión de la realidad
 - El tiempo acumula “intereses”
 - Elegir la prioridad de la relación o de la razón
- ▶ El contrato de cumplimiento independiente. El método de Dios.

Las diferencias en nuestros equipajes

- ▶ Estilo o modelo de paternidad con el que hemos sido criados desde nuestra infancia.
 - ▶ El desarrollo de la autoestima y el concepto de uno mismo.
 - ▶ La existencia de experiencias de rechazo
 - ▶ Tipo de aceptación que hemos recibido durante nuestro desarrollo desde nuestro nacimiento.
 - ▶ La manera en que hemos recibido el suministro de afecto de nuestros progenitores
 - ▶ Hemos aprendido cómo relacionarnos con nosotros mismos y con los demás. Qué se espera de mí y qué espero yo de ellos.
- 

Conozco **mí** "botón **rojo**"

Conozco **tú** "botón **rojo**"

- ▶ ¡SE COMPLEMENTAN!
 - ▶ SITUACIÓN DESENCADENANTE
(palabras, actitudes, gestos, silencios, comportamientos...)
 - ▶ QUÉ ME DICE EL GUIÓN
 - ▶ CÓMO ME HACE SENTIR
 - ▶ QUÉ ME OBLIGA A HACER
 - ▶ NUESTROS GUIONES CONTACTAN ANTES QUE NOSOTROS.
 - ▶ ¿ESTOY DISPUESTO A DESACTIVARLO?
 - ▶ ¿ESTOY DISPUESTO A AYUDARTE?
- 

Cuando la **interpretación** sustituye la **comunicación**.



Dos roles y un texto conflictivo. Efesios 5:22–31

- ▶ Eres la respuesta de Dios a un corazón cuyas necesidades han clamado y Dios le escuchó
- ▶ Es una relación entre iguales con diferentes funciones. En ningún momento se habla de conceptos jerárquicos sino de funciones.
- ▶ Cabeza es primero no superior
- ▶ Sujeción es voluntaria e implica estar al lado de... no debajo de...
- ▶ Maridos: si tienes que reivindicar tu autoridad de tiempo en tiempo es que algo no está bien. ¿Cuántas veces Jesús lo hizo?
- ▶ Pablo se refiere al modelo de Oseas (misma raíz que Hoshia–Yeshúa) Oseas 1,2,3,14 . Ser antes que exigir o reivindicar.

CONFECCIONAR UNA LISTA PERSONAL DE AGRADOS:

Cada uno debe hacer una lista de cosas que le agradan. Desde un tipo de comida, hasta una película, o actividad que le resulte gratificante y entregársela a su cónyuge. Esta lista la debemos emplear para regalarle caricias a nuestro cónyuge. Cuando confeccione cada uno su lista debe intentar que haya de todo, desde cosas muy sencillas a otras un poco más sofisticadas (que requieren ciertos recursos o preparación). Por lo menos debería haber una lista con ocho o diez cosas distintas.

Este pequeño cuestionario puede ayudaros a confeccionar la lista:



Me encanta cuando tu:

Porque entonces me siento:

Qué cosas admiro de ti y porqué:

Qué cosas necesito de ti:

Qué cosas creo que necesitas de mí:

Estrategias para favorecer la relación y la comunicación

- ▶ *¡Házselo saber!*

Conseguid una pequeña caja. Escribe en un trozo de papel (de color distinto al de tu pareja) algunos de los deseos o actividades que te gustaría realizar con tu pareja. Dobla bien el papel e introdúcelo en la caja. Cuando alguno de vosotros quiera complacer al otro, lo único que debe hacer es ir a la "caja de los deseos", sacar un papel del color de su pareja y abrirlo, leerlo y ¡cumplirlo!. Intentad que sean cosas más o menos realizables.

- ▶ *Píllale haciendo algo agradable:*

Apunta, las cosas y actividades agradables que has recibido de tu pareja, independientemente de su nivel de importancia, durante un periodo de tiempo, por ejemplo una o dos semanas y al cabo de este periodo se la entregas. En la lista habrán quedado reflejadas las cosas gratificadoras que tu pareja hizo por ti y el impacto que tuvieron en ti y sabrá que te has dado cuenta y lo valoras. No olvides explicarle cómo te ha hecho sentir ¡Esa es la información más importante!

Él y Ella: diferencias incómodas o fortalezas

Puede encontrar ampliados los contenidos de este taller en los siguientes CD's

Visita: www.claudepsy.com



Visita: www.claudepsy.com