

SEGUNDO ENCUENTRO



Matrimonio,

comunicación y complementación

■ OBJETIVOS DEL SEGUNDO ENCUENTRO:

- 1 Que los novios reconozcan las diferentes formas de comunicación en el matrimonio.
- 2 Que los novios comprendan la importancia de comunicar los afectos, para construir una relación más profunda.
- 3 Que identifiquen las formas adecuadas de expresarse, escuchar empáticamente y responder asertivamente.

ORACIÓN DE INICIO

Nos encontramos nuevamente Señor, unidos en torno a Ti, para seguir preparándonos para nuestro matrimonio.

Nos creaste hombre y mujer, iguales en dignidad, pero diferentes en modalidad, para poder complementarnos y unirnos en matrimonio, y así poder desplegar toda nuestra vocación al amor.

Te pedimos que siempre podamos valorar la riqueza que has puesto en cada uno, admirar el alma del otro, su originalidad.

Ayúdanos a estar siempre atentos a las necesidades del otro, abiertos para acogernos y comprendernos, que seamos capaces de resolver respetuosamente cada conflicto que podamos enfrentar y esto sea siempre una oportunidad de crecer en nuestro amor.

Te ofrecemos todo lo que somos y traemos en este día, queremos entregarte todas nuestras alegrías y penas, nuestros anhelos...

(Se sugiere que los novios tengan la posibilidad de expresarse en voz alta. Invitarlos a que puedan agradecer, pedir, ofrecer, pedir perdón...).

Padre Nuestro...

Amén.

Lecturas bíblicas sugeridas para complementar la oración *(Elegir una de ellas)*

Lectura de la carta del apóstol San Pablo a los romanos 15, 1-3. 5-7. 13.

Nosotros, los fuertes, debemos sobrellevar las flaquezas de los débiles y no buscar nuestro propio agrado. Que cada uno de nosotros trate de agradar a su prójimo para el bien, buscando su edificación; pues

tampoco Cristo buscó su propio agrado, antes bien, como dice la Escritura: Los ultrajes de los que te ultrajaron cayeron sobre mí. Y el Dios de la paciencia y del consuelo os conceda tener los unos para con los otros los mismos sentimientos, según Cristo Jesús, para que unánimes, a una voz, glorifiquéis al Dios y Padre de nuestro Señor Jesucristo. Por tanto, acogeos mutuamente como os acogió Cristo para gloria de Dios. El Dios de la esperanza os colme de todo gozo y paz en vuestra fe, hasta rebosar de esperanza por la fuerza del Espíritu Santo.

Palabra de Dios

Lectura de la carta del apóstol San Pablo a los filipenses 4, 4-9.

Estad siempre alegres en el Señor; os lo repito, estad alegres. Que vuestra medida sea conocida de todos los hombres. El Señor está cerca. No os inquietéis por cosa alguna; antes bien, en toda ocasión, presentad a Dios vuestras peticiones, mediante la oración y la súplica, acompañadas de la acción de gracias. Y la paz de Dios, que supera todo conocimiento, custodiará vuestros corazones y vuestros pensamientos en Cristo Jesús. Por lo demás, hermanos, todo cuanto hay de verdadero, de noble, de justo, de puro, de amable, de honorable, todo cuanto sea virtud y cosa digna de elogio, todo eso tenedlo en cuenta. Todo cuanto habéis aprendido y recibido y oído y visto en mí, ponedlo por obra y el Dios de la paz estará con vosotros.

Palabra de Dios

TEMAS DEL ENCUENTRO

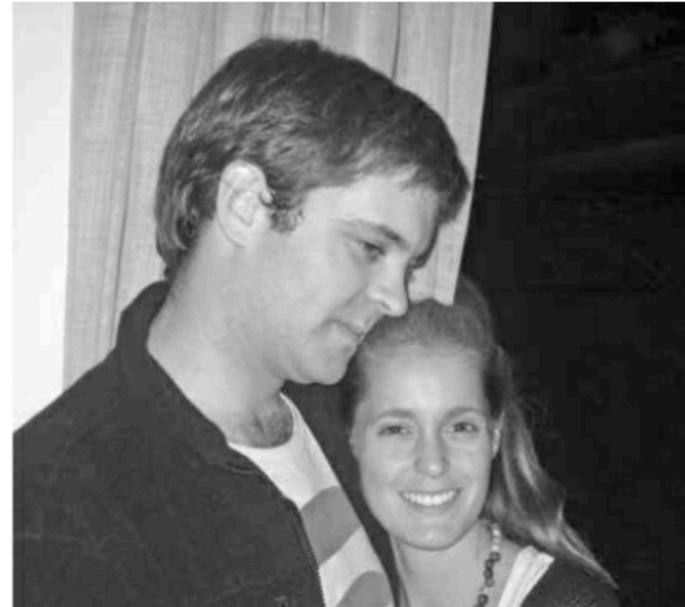
■ ¡Para complementarnos, necesitamos comunicarnos!

Dios, al crear ambos sexos distintos, quiere su integración en la totalidad del amor matrimonial; hace que brote de esta unión un solo ser completo, dotado de las perfecciones de ambos. **Para complementar las diferencias psicológicas entre ambos sexos, es muy importante el cultivo del diálogo en la pareja.** Se debe salir del propio corazón, para ponerse en el lugar del otro y entender lo que sucede en su mundo afectivo. La clave está en el respeto y admiración del otro por lo que es y no por lo que me gustaría que fuera.

El ser humano, a diferencia de los animales, mediante el don del lenguaje, verbal y no verbal, puede salir de sí mismo. Esto corresponde a una capacidad y necesidad propia de la persona. Es un proceso, un aprendizaje que le permite ir estableciendo una es-

pecie de diálogo personal con un tú.

La persona es un ser social, con una necesidad vital de comunicarse y crear vínculos significativos, compartiendo toda su riqueza. Gracias al lenguaje, puede salir del mutismo de su intimidad, puede compartir sus afectos, por lo tanto, no se trata de un mero atributo con que la persona cuenta, es distintivo de ella y le permite compartir lo profundo de su ser, pudiendo así complementarse profundamente, en cuanto hombre y mujer.



■ **Formas de diálogo matrimonial:**

El matrimonio se va enriqueciendo con la expresión permanente del diálogo en sus diferentes formas. Es un bonito proceso, un aprendizaje, un camino que se recorre en el cual, dos personas diferentes, requieren de la comunicación para su complementación y así crecer en el amor. Compartir las alegrías y poder enfrentar adecuadamente las dificultades.

- **Diálogo corporal**
- **Diálogo afectivo-espiritual**
- **Diálogo con Dios**

Diálogo corporal

En este ámbito es el cuerpo mismo el lenguaje que expresa la riqueza de la comunicación. La culminación de esta radica en el acto conyugal, signo, expresión y experiencia de la máxima comunión posible entre dos personas. Este diálogo se

enriquece con la inmensa gama de manifestaciones afectivas corporales como son las caricias, miradas, gestos y actitudes que van construyendo una armonía de encuentro interpersonal, adecuado a cada circunstancia de la vida. Es un precioso desafío, el que se asume como esposos, para que el llegar a ser una sola carne sea expresión y seguro del aspirar a ser un solo corazón, una sola alma, una visión de la vida y misión en común. Un darse y recibir la totalidad del ser de cada uno.

El diálogo corporal deberá ser siempre expresión viva del diálogo afectivo-espiritual y con Dios; cuando no se alimenta de las demás dimensiones, lleva a una gran insatisfacción.

Diálogo afectivo-espiritual

Consiste en captar el corazón del cónyuge y enaltecerlo, enriquecerlo y dejarse enriquecer. Consiste en traspasar el espíritu, el alma del otro.

Toda persona es unidad de un cuerpo y de un

espíritu. Aquello que le sucede al cuerpo afecta al espíritu y viceversa, todo lo que le sucede al espíritu, afecta al cuerpo. El espíritu es aquello que vivifica el cuerpo, le da vida, pero si fuéramos solo espíritu, no nos podríamos manifestar ni reconocer. Si fuéramos seres solo corpóreos, sería como un traje que se coloca y se saca. No existe uno sin el otro; las personas somos necesariamente cuerpo y espíritu, su interioridad se puede manifestar gracias al cuerpo y este, protege la gran riqueza de la intimidad. Así, comunicamos nuestra interioridad y lo hacemos, a través de nuestro cuerpo.

Diálogo con Dios

Las formas de diálogo que hemos mencionado deberán hallar en el encuentro con Dios su fundamento firme: es Dios quién nos ha unido. El matrimonio debe encontrar su ritmo de oración, evitando la rutina y el abuso de formas tradicionales, fomentando la creatividad en iniciativas, para no caer en la monotonía. Estos tiempos hay que asegurarlos, encontrando un ritmo y una forma propia.

Considerar la oración espontánea, con peticiones, perdones y agradecimientos entre la pareja. Que aprendan a compartir con Dios y entre ellos el diario vivir.





■ La comunicación afectiva, una necesidad vital de todo matrimonio

Normalmente, se confunde **conversación** con **comunicación afectiva**... **Conversar** es intercambiar ideas, transmitir opiniones e información, algo que muchas veces sucede fuera de uno. **Comunicarse afectivamente** es transmitir un sentimiento, aquello que me afecta, es expresar lo que pasa dentro de mí, mi intimidad. Es hablar de ti, de mí, de no-

sotros, en vez de hablar solo de acontecimientos, cosas y de otras personas.

La **comunicación afectiva**, es la forma de comunicación no solo necesaria para lograr mejores entendimientos entre las personas, sino una necesidad natural para poder construir relaciones más profundas y plenas. Es más que una mera comunicación "positiva", dado que podemos comunicarnos positivamente en muchos ámbitos, sin entrar en lo profundo de los afectos; es posible acordar un negocio, llegar a buenos resultados para ambas partes, pero no necesariamente, significará una riqueza en nuestra relación.

La palabra **comunicación** sujeta a diferentes interpretaciones, la define su raíz latina "communicare" que significa poner en común. No es solo emitir un mensaje, requiere una puesta en común entre emisor y receptor.

Por otra parte, por **afectividad** se entiende todo aquel acontecer emocional que afecta a la persona, generando un estado de ánimo. A su vez, todo

estado de ánimo corresponde a un **sentimiento** y se traduce en **comportamientos** determinados. Es decir, aquello que sucede alrededor de la persona es captado por los sentidos y genera una respuesta.

Permanentemente, tenemos expectativas ya sean conscientes o inconscientes, frente al comportamiento del otro. Mientras más distancia exista entre mi expectativa y la realidad, mayor será mi frustración. Por esto, es necesario expresárselas al otro y no suponer que las conoce.

La comunicación afectiva supone un poner en común aquello que nos afecta interiormente, es un compartir sentimientos, **es de “corazón a corazón”**, una forma que nos enriquece. La **conversación** puede ser, si bien no siempre, un mero intercambio informativo, pero no afectivo, una relación de **“cabeza a cabeza”**, un medio que nos informa: ¿dónde fuiste?, ¿qué hiciste?, ¿cómo te fue?, ¿con quién estuviste? Sin duda que a través de la conversación, podemos entrar en mayores profundidades hasta alcanzar los afectos, pero la experiencia nos demuestra que no siempre es así,

pareciera que requiere un mayor grado de intencionalidad. **No se trata de una especie de sentimentalismo**, se trata de expresar aquello que nos afecta, ya sea positiva o negativamente, aquello que tengo en mi interior y me está generando una tendencia a actuar de determinada manera; ese sentimiento que puede ser de alegría, tristeza, frustración, preocupación, gratitud, descontento, angustia, miedo, desaliento, inseguridad, enojo, impotencia, furia, rebeldía, ternura, etc., para que sea acogido por el otro, compartido con alguien significativo para mí. **La conversación nos puede entretener mucho, pero la comunicación de los afectos nos hace crecer como persona, como matrimonio, enriquece nuestra relación. Los sentimientos existen para ser expresados, y se expresan para ser acogidos.** Si son auténticos, deben ser absolutamente respetados, **no son ni buenos ni malos ni equivocados, solo son señales de algo interior.** Desproporcionadas podrán ser las reacciones y las decisiones provocadas por los sentimientos, pero no los sentimientos en sí mismos. Nadie se propone voluntariamente sentir alegría, pena o frustración, solo se siente como resultado de aquello que afecta.

Diferente será la actitud que cada persona asuma ante ese sentimiento, lo cual sí podrá tener una consideración de bien o mal, de comportamiento adecuado o inadecuado. Por ejemplo, la persona puede sentir enojo sin un propósito previo, solo lo siente, pero ese enojo podrá expresarlo de forma apropiada o de forma agresiva, que sin duda, esta última no será la forma adecuada. Se hace necesario comprender que el sentimiento del otro siempre será importante, por el solo hecho de sentirlo.

EJEMPLOS:

A

- Hoy entregué el trabajo que tanto me costó hacer (conversación).
- Hoy entregué el trabajo, siento que ha sido un esfuerzo grande y estoy inseguro de cómo lo van a evaluar (comunicación afectiva).

B

- Pedro, nuestro hijo, está muy rabioso, hoy ha

peleado con todos (conversación).

- Estoy muy preocupada por Pedro, lo noto rabioso, irritable. Pienso que le puede estar pasando algo. ¿Qué crees tú que deberíamos hacer? (comunicación afectiva).

Solo se puede amar verdaderamente, aquello que se conoce, lo que es muy válido para el matrimonio. No puedo amar un supuesto de persona, una persona a quien se ha “dibujado”, pero que no es el tú real. **La gran riqueza e importancia de la comunicación afectiva radica en ser un medio, tal vez el más efectivo, para acercarnos al otro y poder descubrir su mundo interior,** quién es y quién está llamado a ser. Permite ir construyendo una relación más profunda, captando la realidad vital del otro, comprender aquello que le sucede, descubrir sus anhelos y aspiraciones. Podemos conocerlo desde la verdad de lo que es, desde su realidad y no desde la propia. Así acogerlo, admirarlo, entenderlo, acompañarlo y solo así, podremos orientarlo.

El mejor regalo que puedo dar a la persona que quiero, a mi marido o mujer, soy yo mismo; no una

gran cantidad de información de asuntos familiares, laborales, de lo que hicimos o vamos a hacer, etc., lo cual no es malo, también es necesario. El problema estaría en que conversemos mucho y sobre todo como matrimonio, pero no logremos atravesar la barrera hacia la comunicación afectiva, una comunicación profunda, desde los afectos.

- ¿Cómo reacciono si el otro actúa de una manera diferente a la expectativa que yo tengo?
- ¿Soy capaz de transmitir mi molestia sin rabia, sin obstinarme en no hablar?

Compartir nuestros afectos no es tarea fácil, pero sí es posible. **Se requiere de un aprendizaje.** ¡Todos quisiéramos comunicarnos adecuadamente, lo necesitamos vitalmente, pero no sabemos cómo hacerlo! Aprendemos normalmente de aquellos modelos que hemos tenido: buenos, deficientes o malos, pero no contamos con un aprendizaje sistemático, organizado, que nos permita compartir

adecuadamente nuestros sentimientos.

■ Aspectos importantes, para el logro de una comunicación afectiva y efectiva

• La aceptación incondicional del otro

Será el primer requisito. Podremos estar afectados por el otro, incluso molestos, pero toda relación interpersonal la deberemos sustentar en el **respeto** que merece la persona, por el solo hecho de serlo, aunque parezca injusto y no comprenda su forma de ser, o no esté de acuerdo con sus comportamientos. Por esto, el primer mensaje necesario de transmitir, con palabras y acciones consecuentes a ellas, es el amor incondicional.

• Buscar el momento y lugar adecuado.

En algunos casos, será conveniente esperar otro

momento. Puede ser que la carga emotiva esté muy alta y no permita cierta tranquilidad y objetividad necesarias para poder expresar esos sentimientos que están afectando. El lugar tiene relevancia; si estamos con una serie de distractores, como pueden ser niños que interrumpen, o música fuerte, o la televisión encendida, o el teléfono sonando, etc., se entorpecerá el encuentro. Tal vez, será necesario buscar otro lugar de la casa o salir juntos. **Es recomendable asegurar un día a la semana, que sea una invitación a estar juntos y compartir los afectos, buscando un ambiente adecuado para lograrlo.**

• La actitud interior y exterior

Con la expresión corporal tanto de quien se expresa como de quien escucha, estamos diciendo cuánto me interesa compartir contigo. **Mirando a los ojos**, no con uno de ellos puesto en la televisión, o en actitud desafiante o leyendo u otra distracción; es necesario expresar y acoger con la totalidad del cuerpo. La actitud interior se refiere a realizar ese esfuerzo por **acallar aquel sin fin de voces que**

normalmente invaden nuestro interior, que no nos permite abrirnos al tú, sino mas bien, estamos oyéndonos a nosotros mismos.



■ Algunas dificultades en la comu-

nicación

• Siempre nos estamos comunicando

Si bien, el comunicarnos es una necesidad vital de toda persona, no deja de tener sus complicaciones. Existe una serie de dificultades que nos hace más difícil lograr una buena comunicación afectiva. Por esta razón, es importante tenerlas presente, para poder “hacerles frente”. Una de ellas es que **siempre nos comunicamos, pero no siempre lo hacemos adecuadamente**, no siempre emitimos el mensaje o lo recibimos correctamente. ¿A qué se debe esto? Aunque parezca contradictorio, simplemente, porque no sabemos cómo hacerlo. No se nos ha enseñado a comunicarnos afectivamente y sin embargo, interactuamos permanentemente, ante los mensajes del otro. **No podemos no comunicar**, incluso lo estamos haciendo cuando creemos no hacerlo.

Estos mensajes pueden ser verbales, aquellos que expresamos con palabras, o no verbales como los

que expresamos con la actitud. Estos últimos tienen un efecto muchísimo mayor en la comunicación. Según estudios de neurolingüística, como lo afirma el Dr. Lair Ribeiro, en su libro “La magia de la comunicación”, *“la palabra representa tan solo el 7% de la capacidad de influir en los demás... el tono de voz representa el 38% del poder de comunicación de una persona, y la postura corporal representa el 55% de ese poder”*.

• Diferencias psicológicas entre el hombre y la mujer

La diferencia entre el modo de ser femenino y masculino tiene un gran efecto en la comunicación afectiva. Cuando no comprendemos, no aceptamos y no admiramos la riqueza de la otra forma de ser, se pueden generar tensiones no solamente en la pareja, sino también entre padres e hijos, en este caso, del sexo opuesto. El que hombre y mujer sean iguales en dignidad y diferentes en modalidad, nos habla de un modo de ser y estar en el mundo diferenciado, de un modo masculino y otro femenino

para así poder complementarse.

Como ya se ha dicho, por lo general, la mujer capta la realidad más intuitivamente y se detiene en los detalles, porque para ella le son importantes. El hombre es más abstracto y concreto, tiende a ir a lo central en la conversación.

Cómo describe él o ella una situación vivida durante el día. El hombre probablemente, será acotado sin entrar en los detalles, transmitirá lo central de la situación. La mujer, seguramente, contará cada detalle que le fue significativo.

• Falta de tiempo

Vivimos en un mundo acelerado, donde muchas veces las “urgencias” no dejan espacio a lo importante. A esto se suma la superficialidad de una cultura basada en las relaciones rápidas, e informaciones exteriores y pasajeras. Esto hace que el diálogo parezca algo pesado, denso y difícil, razón

por la que se le huye fácilmente.

Necesitamos tiempo para comunicarnos en un nivel más profundo, aunque nos exige un detenernos e ir poco a poco abriendo las compuertas de nuestro interior, cosa no fácil, y requerir de ese tiempo al que muchas veces no estamos acostumbrados y menos aun, en la inmediatez propia de la actualidad.

El cansancio en la noche, dificulta el poder destinar tiempo a un diálogo más profundo...





Nunca dormirse enojados; darse el tiempo hoy para hablar las cosas y no dejarlas para mañana. Si el enojo continúa, será mejor decirse buenas noches, darse un beso y dormirse para luego, al día siguiente con más calma, conversar hasta solucionar las diferencias. **Guardar y cultivar el rencor no contribuye a una sana reconciliación.** Pasar días sin hablarse puede hacer mucho daño a la relación. **Tampoco tratar de solucionar un conflicto a través de la relación sexual, sin haber compartido**

previamente y haber solucionado el problema.

• Miedo

Otra dificultad tiene relación con los temores. Los hay de diferente índole, pero todos se traducen en un **no atreverse a compartir la intimidad, debido a experiencias anteriores**, en las que se dio el paso y en vez de sentirse acogido se recibió una descalificación o una ridiculización. Este es el caso de ese hijo que con esfuerzo se acerca a uno de sus padres y logra “abrirse”, pero se le recibe con una descalificación, por lo que el niño se cierra como mecanismo de defensa y, probablemente, no vuelve a intentarlo, al menos, por un tiempo razonable.

EJEMPLOS:

- “Los hombres no lloran”.
- La vez anterior que le conté algo... reaccionó mal.

También, existe **temor a mostrarse tal cual se es**; nos colocamos “máscaras” que nos hacen sentir más seguros, creyendo que compartir los sentimientos nos hace ser más débiles o nos lleva a bajar ciertas barreras de protección.

A veces, la dificultad mayor radica en el miedo a tener que enfrentarse a las **consecuencias** de ese diálogo, al temor de que “en la discusión el otro gane y uno pierda”. A veces es difícil renunciar al orgullo. Es preferible acoger al otro sin enjuiciar, con calma, antes de condenar o tratar de “ganar”. De esta forma, se hará más fácil un diálogo transparente, de mayor apertura y confianza.

- **Dificultad de abrirse y no saber cómo hacerlo**

Muchas veces tenemos la intención de comunicarnos, pero no lo logramos por no saber cómo hacerlo. Las personas necesitamos comunicarnos, expresar nuestros sentimientos, para lo cual tenemos que

descubrir las formas más adecuadas para hacerlo.

No cansarse de decirse mutuamente “te quiero” y recibirlo positivamente, respondiendo con algún gesto. Esto se trabaja día a día, nada es obvio en nuestra relación diaria.



■ **Tres condiciones, para el logro de**

una buena comunicación afectiva

1 EXPRESARSE ADECUADAMENTE

• Cuidar el tono de voz

Este debe ser un elemento constructivo y no destructivo dentro de la comunicación; uno revela sus sentimientos a través del tono. Es necesario cuidar esos tonos agresivos, intimidatorios o inquisitivos, que dificultan acoger lo que tiene el otro en su corazón.

EJEMPLO:

Es diferente decir: ¡Qué agradable es estar contigo!, con un tono alegre, a decirlo irónicamente.

• Poner nombre a los sentimientos

A veces, cuando queremos expresar un sentimiento, no podemos definirlo claramente, damos muchas vueltas tratando de definir lo que sentimos. Es necesario definir el sentimiento:

estoy triste, tengo miedo, estoy feliz, cansado, preocupado, desorientado, frustrado o alegre, entusiasmado, esperanzado. En la medida que seamos más certeros en definir el sentimiento que nos afecta, daremos una mayor posibilidad en que se interprete correctamente aquello que queremos expresar.

EJEMPLO:

Si llegamos del trabajo después de un mal día: es distinto descargar la molestia en el otro de una manera agresiva, que manifestar la molestia que se trae expresando el sentimiento adecuadamente, diciendo con calma lo que ocurre.

ALGUNOS SENTIMIENTOS

Acogimiento	Rechazo
Admiración	Desprecio
Agrado	Desagrado

Alegría	Tristeza
Alivio	Angustia
Amistad	Rivalidad
Ánimo	Desánimo
Aprecio	Aversión
Arrepentimiento	Obstinación
Calidez	Frialidad
Cariño	Resentimiento
Cercanía	Lejanía
Compañía	Soledad
Comprensión	Incomprensión
Confianza	Desconfianza
Consuelo	Desconsuelo
Entusiasmo	Desaliento
Esperanza	Desesperanza
Euforia	Abatimiento
Éxito	Fracaso

Fascinación	Hastío
Gratitud	Ingratitud
Gusto	Disgusto
Humildad	Orgullo
Ilusión	Desilusión
Inocencia	Culpa
Interés	Desinterés
Justicia	Injusticia
Motivación	Inhibición
Paciencia	Impaciencia
Pasión	Indiferencia
Paz	Inquietud
Perdón	Rencor
Plenitud	Vacío
Preocupación	Despreocupación
Respeto	Atropello
Satisfacción	Frustración

Seguridad	Inseguridad
Serenidad	Rabia
Simpatía	Antipatía
Superioridad	Inferioridad
Tranquilidad	Intranquilidad
Unión	Desunión
Valor	Miedo

• **Hablar de uno mismo y no del otro, evitar usar el tú.**

Ante un conflicto, tendemos a enjuiciar al otro, porque aquello que me afecta está relacionado con su actuar. Usamos comúnmente el tú: *“es que tú eres”*. Por ejemplo: *“tú eres una desordenada”* o *“tú eres poco cariñoso”*. Cuando ocurre esto, el tú se siente “atacado” y la reacción natural de toda persona es ponerse a la defensiva. Diferente sería si aquello que me molesta o preocupa lo expresara desde el propio sentimiento, ya que nadie puede rebatir aquello que la persona siente. Parece una diferencia sutil sin embargo, marca una gran

diferencia.



EJEMPLOS:

- Es distinto decir: ¡Tú eres poco cariñoso, porque no me llamas!, a decir: ¡Me siento triste cuando no me llamas!
- ¡Tú nunca preparas la comida conmigo!, a decir: ¡Vamos a preparar la comida juntos, ya que así no me siento sola y es más entretenido!

- **Evitar la descalificación**

Recordemos que el tú merece respeto, aunque no concordemos con su actuar o nos desilusione. La descalificación conlleva un efecto estigmatizador en las personas, no cuesta nada colocar “etiquetas” con ciertos rasgos de personalidad, muchas veces equivocados, ya que no concuerdan con la verdad del otro, sino son producto de la rabia y frustración del momento, llevando al otro a colocarse a la defensiva.

EJEMPLO:

- “Para variar, eres un(a) neurótico(a)...”

2 SABER ESCUCHAR O ESCUCHAR EMPÁTICAMENTE

Entenderemos por **empatía** esa comprensión cercana de lo que le sucede al otro, ese “**ponerse en los zapatos del otro**”, que me permite, si bien no soy él

o ella, acercarme a su realidad. Así podré conocerlo verdaderamente, no solo desde lo externo, sino captar su mundo afectivo, comprender lo que le afecta, escucharlo y acogerlo, respetarlo y amarlo.

En la comunicación afectiva, la escucha empática es la parte más importante dentro del proceso.

- **Generar empatía**

Quien escucha puede ir expresando su atención con una **respuesta que involucra los sentimientos del otro y el grado en que le afectan**. De esta manera, voy construyendo una idea acerca de sus sentimientos, lo que será diferente a interrumpir.

EJEMPLO:

Si siento que está enfadada, porque fui poco cariñoso, puedo acogerla, con una escucha empática diciendo: “estás muy enfadada, porque sientes que fui poco cariñoso”. Con esto, se abren nuevas puertas que le permitirán a ella, en este caso, continuar expresándose: “... no estoy enfadada, sino que me siento decepcionada, porque...”

- **Actitud abierta a recibir y escuchar al otro**

Acogerlo con la postura del cuerpo dispuesto, mirando a los ojos y no estar mirando de reojo la T.V. o para otro lado. El cuerpo de frente a la otra persona. Decir con ese lenguaje no verbal, me importa lo que quieres compartir conmigo.

- **Escuchar al otro y no a uno mismo**

No es tarea fácil, requiere poner “entre paréntesis” el propio mundo interior, acallar esas voces internas evitando por ejemplo, mientras se escucha, estar buscando la respuesta adecuada o el consejo oportuno.

- **No buscar necesariamente la solución al problema**

A veces, quien escucha se concentra más en la solución del problema, en qué responder, lo cual le impide estar completamente atento a recibir y acoger al otro. La primera necesidad en la comunicación afectiva es poder expresar los afectos y sentirse acogido. No se busca primeramente la solución del problema.

- **Evitar las interrupciones**

Se deben evitar las interrupciones a menos que sean necesarias para pedir una aclaración si es que no se ha comprendido bien.

- **Evitar contar el caso propio**

También, es común terminar contando el caso propio, lo cual genera cierta frustración en quien se estaba expresando inicialmente.

- **Luchar contra la impaciencia**

Muchas veces es necesario luchar contra la impaciencia de que el relato termine luego. Esto, especialmente, se manifiesta en las diferencias entre el modo de ser masculino y el femenino, a ella le gustan los detalles, mientras que él tiende a evitarlos, siendo más escueto.

- **No querer oír lo que el otro me va a decir**

Uno de los motivos más frecuentes para no escuchar, es cuando sus palabras contradicen mis expectativas. Es necesario tener una **actitud de humildad** para aceptar la verdad del otro.

3 RESPONDER ASERTIVAMENTE

- **Responder siempre con un sentimiento**

Para poder completar el circuito de la comunicación afectiva, formado por el expresar el sentimiento propio, realizar una escucha empática, será necesario responder adecuadamente. También desde el sentimiento que me genera aquello que me han expresado. Por esto, es recomendable responder siempre con un sentimiento, expresando también, cómo me está afectando la situación.

- **No escandalizarse, acusar o juzgar**

Aunque me impacte aquello que me ha expresado. No se trata de hacer una especie de actuación ante el otro, sino poder reaccionar con mayor tranquilidad. Frente a una reacción extrema, la tendencia del otro será cerrarse y no volver a contar aquello que le está afectando.

EJEMPLOS:

- “¡Cómo es posible que hayas hecho eso!”
- “¡Estoy segura(o) que fuiste irrespetuoso(a)!”

- **Evitar las generalizaciones**

Cuando se generaliza la situación, se le resta importancia al sentimiento de la persona. Aunque efectivamente, se trate de algo que le sucede a muchas personas o que parezca de poca importancia, ya tiene valor por el solo hecho de que al otro le afecta.

EJEMPLOS:

- “A todo el mundo le pasa lo mismo”.
- “A mí me ha pasado eso muchas veces”.

- **No dar cátedras o recetas prefabricadas**

Es común que con la mejor de las intenciones, tendemos a dar consejos, cátedras o recetas

prefabricadas. Curiosamente, **la mayoría de las personas, solo necesita ser escuchada, acogida y no busca necesariamente un consejo o la solución del problema**, al menos en una primera instancia. Esto podrá venir después, si se solicita explícitamente. Escuchar significa querer comprender lo que afecta al otro.



En toda circunstancia, será necesario evitar la discusión con el afán de ganarle al otro, imponiendo mi punto de vista. Normalmente, se confunde el objetivo central de la comunicación

afectiva, no se trata de convencer al otro de mis planteamientos o “ganar”, porque se logró que acatará mi propuesta, se refiere a acercarse al mundo afectivo de ese tú significativo para mí y permitir que él o ella también pueda hacerlo y así, generar un grado de comunión mayor. Así será posible comprender los comportamientos del otro, alegrarnos con sus alegrías, acoger sus preocupaciones, contener sus frustraciones, apoyar sus desafíos, acompañarlo desde lo más profundo.



En la comunicación afectiva ninguno gana o

pierde; ambos ganan si logran acogerse y comprenderse o ambos pierden, en caso contrario.

■ **Comunicación, orgullo y perdón**

Una de las principales razones de conflictos en el matrimonio, es cuando el **orgullo** no deja estar abierto al otro. Es necesaria una actitud de **humildad**, para escuchar y aceptar lo que le está afectando al otro. Es aquí, cuando el **perdón** se pone en juego, permitiendo mejorar la relación. ([El perdón](#))

Cada matrimonio necesita ir construyendo sus propios códigos de comunicación y de perdón.

EJEMPLO:

Después de una pelea, dejar un chocolate debajo de la almohada del otro... Esto ya facilita una actitud más favorable para empezar una comunicación afectiva y una reconciliación.

Resolución de conflictos

Frente una situación difícil, será necesario que los esposos puedan comunicarse afectivamente, compartiendo aquello que les está afectando a cada uno. Es necesario, una **disposición a conversar** sobre el conflicto.

Primero, **acogiendo el sentimiento del otro, colocándose en el lugar del cónyuge**. Luego, buscando en conjunto, posibles soluciones.

Ante un conflicto, se sugiere:

- 1° Conversar el problema.
- 2° Reconocer el motivo central.
- 3° Descubrir por qué llegamos al conflicto.
- 4° Identificar juntos los sentimientos que nos afectan y expresarlos.
- 5° Buscar actitudes que eviten volver al conflicto.

- 6° Acordar acciones concretas a seguir.
- 7° Hacer un gesto de reconciliación (abrazo, beso, mirada, cariño, ...).
- 8° Revisar y evaluar juntos lo propuesto (poco tiempo después).
- 9° Si no se ven buenos resultados, repetir esto y si es necesario, plantearnos nuevas acciones.

¡Compartamos nuestras dificultades y también, nuestras alegrías!

- A continuación los novios trabajan el Taller N°2: ¡Aprendamos a cono-

cer y a estar en el corazón del otro!

- Antes de terminar el encuentro, se invita a los novios a:

- Leer síntesis del segundo encuentro.
- Realizar trabajo para la casa N°2:
 - Proyecto de vida matrimonial: NUESTRA MISIÓN: ¿Qué queremos?
 - Mirando hacia el futuro como matrimonio y como padres.
 - Mirando hacia el futuro como familia.

TALLER N°2

¡Aprendamos a conocer y a estar en el corazón del otro!

Se junta cada pareja sola y se sientan frente a frente, mirándose a los ojos. Cada pregunta la responde primero uno y luego el otro, cambiando el orden a responder en la siguiente pregunta.

CONDICIONES:

- Tratar de entender el sentimiento del otro.
- Preocuparse del tono de voz y actitud.

- Hablar de sí mismo, nunca del otro.
- No usar el tú, no descalificar y/o no culpar.
- No responder ante lo expresado por el otro, solo escuchar empáticamente, sin interrumpir.

- 1 ¿Qué cualidad tuya, siento que me ayuda a crecer, me ayuda a ser mejor persona?
- 2 ¿Qué cualidad mía, siento que te ayuda a crecer?
- 3 ¿Siento que nuestra comunicación es fluida, es plena, que compartimos todo? ¿Por qué?
- 4 ¿Qué siento que aún no hemos compartido y me gustaría que lo hiciéramos?
- 5 ¿Cuándo siento que nos resulta mejor nuestra comunicación y cuándo se nos hace más difícil?
- 6 Cuando me expresas algo que no me gusta, ¿qué reacción mía creo que debería mejorar?
- 7 Cuando te cuento algo, ¿qué reacción tuya me inhibe y dificulta poder abrirme más hacia ti?
- 8 ¿Qué me preocupa de mí?
- 9 ¿Qué me preocupa de ti?
- 10 ¿Qué me preocupa de nosotros?

DESPUÉS DE LO QUE HEMOS COMPARTIDO:

- ¿Qué me nace espontáneamente decirte?
- ¿Qué quisiera pedirte?
- ¿Qué cambio hubo en mí, ahora?

Nos proponemos:

SÍNTESIS DEL SEGUNDO ENCUENTRO

Matrimonio, comunicación y complementación.



- *Para complementarnos, necesitamos comunicarnos.*
- *Un matrimonio se irá enriqueciendo, en la medida en que vaya desarrollando una comunicación cada*

vez más profunda, en todos los planos.

- *Comunicación afectiva es mucho más que conversación, es compartir los sentimientos.*
- *Los sentimientos existen para ser expresados y acogidos.*
- *Saber comunicarse requiere un aprendizaje; se aprende a expresar adecuadamente, a escuchar empáticamente y a responder asertivamente.*
- *El lenguaje no verbal tiene gran fuerza en la comunicación afectiva.*
- *Las dificultades de comunicación se deben a no saber cómo hacerlo, no por no querer hacerlo bien.*
- *En la comunicación afectiva ninguno gana o pierde; ambos ganan si logran acogerse y comprenderse o ambos pierden en caso contrario.*
- *Los conflictos pueden ser resueltos, cuando hay una intención de hacerlo y luego, una voluntad para solucionarlos.*
- *Para restaurar la relación, es necesario pedir perdón y perdonar, venciendo el orgullo con humildad.*
- *Es necesario asegurar tiempos como matrimonio,*

para poder comunicarnos afectivamente.

TRABAJO PARA LA CASA N°2

Proyecto de vida matrimonial

NUESTRA MISIÓN: ¿Qué queremos?

Mirando hacia el futuro como matrimonio.

Mirando hacia el futuro como familia.

Un proyecto de vida en común.

1.- Mirando hacia el futuro como matrimonio y como padres:

Desde nuestras historias de vida personales y como pareja, nos proyectamos hacia el futuro como matrimonio, como padres y como familia.

Responder individualmente y luego intercambiar juntos.

(Cada novio debe tener su hoja de actividad propia)

Ella

- Miro hacia el futuro y **me** veo como señora y mamá. Describir:

- Miro hacia el futuro y **te** veo como marido y papá. Describir:

Él

- Miro hacia el futuro y **me** veo como marido y papá. Describir:

- Miro hacia el futuro y **te** veo como señora y mamá.

Describir:

- Miro **nuestro** matrimonio y me gustaría que fuésemos:

2.- Mirando hacia el futuro como familia:

Desde nuestras historias de vida familiares, nos proyectamos hacia el futuro como familia.

- Tres características que **me gustan** de mi familia y quisiera imitar. (Ej: sencillez, unidad, alegría, etc.)

1

2

3

- Tres características de mi familia que **no me gustan** y quisiera mejorar o cambiar.

1

2

3

- ¿Qué costumbres de **mi familia** me gustaría imitar?
(Ej: Almuerzos familiares, celebraciones, etc)

1

2

3

- ¿Qué costumbres de **tu familia** me gustaría imitar?

1

2

3

- Me gustaría que fuésemos una familia:
