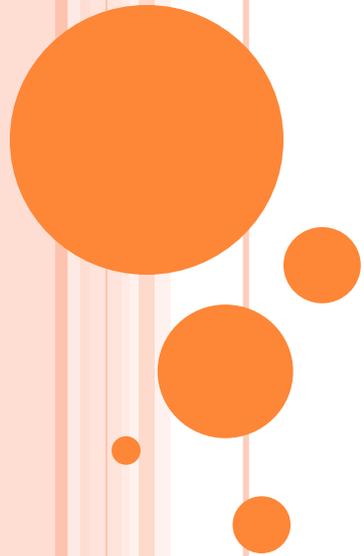


# COMUNICACIÓN Y RECONCILIACIÓN

MARZO 2024



# Comunicarse más y mejor... para ser un Nosotros

De la **Comunicación**

- A nivel personal
- A nivel espiritual
- A nivel afectivo
- A nivel sensual

A la **Comunión Conyugal**

**Diálogo en Pareja**

***“Llamados a vivir una comunión de amor, de este modo, reflejar en el mundo la comunión de amor que se da en Dios”***

San Juan Pablo II

# Empezando por conocerse... para ser un nosotros

- Hoy más que nunca potenciamos las diferencias en la sociedad
- En el trabajo, ¿con quien haces mejores migas? ¿Con el que es similar a ti en pensamientos y actitudes o con el que es diferente?
- Trabajar con la diferencia no es fácil ¿Cómo experimentar y enriquecer desde las diferencias para complementarse?
- En vuestra diversidad, como hombre y mujer, que pensáis distinto, que avanzáis de distinta forma, que os complementáis. ¿Llegáis a ser uno solo, un nosotros?
- ¿Os conocéis en profundidad y aceptáis vuestras diferencias?



# Conocernos a nosotros mismos para conocer mejor al otro

	Conozco de mi mismo	Lo que no conozco de mi mismo
Lo que los demás conocen de mi	Área Pública	Área Ciega
Lo que los demás NO conocen de mi	Área Oculta	Área Oscura

La ventana de Johari

3



# Una palanca donde apoyarnos: la forma en que nos comunicamos y dialogamos

## *¿Desde donde se enriquece?*

- Conocerse a uno mismo y aceptarse
- Escucha
- Empatía
- Aceptación de los ritmos y sensibilidades del otro
- Comprensión
- Respeto a la Libertad
- Capacidad de Perdón
- Mirada apreciativa

## *¿Con qué dificultades os encontráis?*

- Miedo a ser uno mismo
- Miedo a no ser aceptado
- Rutina
- Prisas
- Tentación de hacer al otro a tu imagen y semejanza

***Y todo ello con la palabra, con la mirada, con complicidad,  
... y desde la actitud de querer***



## Unos minutos de reflexión en pareja

- ¿Cuáles son vuestras coincidencias en valores y en planteamientos vitales? ¿Y vuestras mayores diferencias?
- ¿Sabéis escucharos?
- ¿Cuáles son las mayores dificultades que tenéis para dialogar?
- ¿Cómo potenciáis cada uno la personalidad del otro?



# Dialogar en Pareja...

- La **palabra**, como elemento esencial de vuestra relación
- El **diálogo**, base de la convivencia fructuosa en el día a día
  - La importancia de cultivar el diálogo
  - El diálogo exige intimidad y tiempo
  - La importancia de la calidad de vuestros diálogos
- Hay que luchar por **no interrumpir la comunicación**
  - Los silencios que levantan barreras
  - ¿Cuáles son las conversaciones difíciles que no somos capaces de abordar?



# Hay que hablar ... también de lo difícil

Cuando los sueños tardan en llegar



La enfermedad



La familia del otro



- ¿Cómo reaccionamos ante ello?
- ¿Qué emociones sentimos?
- ¿Cómo lo hemos superado?



# Tenemos que hablar más y mejor porque....

...Todos tenemos temas sensibles que desencadenan divergencias y tensiones en nuestra pareja / matrimonio:

- La cultura
- El contexto
- La historia personal de cada uno
- La historia que se genera de la propia relación
- La familia / los amigos del otro
- El trabajo

**¿ Os atrevéis a comprobarlo?**



# Dinámica individual

- No todos tenemos el mismo punto de partida. Por eso en esta dinámica participamos todos, de forma individual, no por pareja.
- En la sala nos pondremos de espaldas formando un círculo.
- Cada uno de nosotros tendrá unos papeles con números de 1 a 6.
- Os haremos unas preguntas y debéis seleccionar un número del 1 al 6, siendo
  - **1 muy en desacuerdo y**
  - **6 muy de acuerdo.**
- Os iremos preguntando porqué habéis seleccionado ese número. Se trata de que todos podáis mostrar vuestras opiniones.

# El perdón y el proceso de reconciliación son imprescindibles para amarnos y vivir cada vez más unidos

## Tenemos que hablar

- ✓ El perdón es una forma de amar
- ✓ El perdón es una actitud permanente
- ✓ La ternura es una pieza fundamental del perdón
- ✓ Sentirme perdonado para perdonar



# Solo desde el Amor mutuo es posible la **Comunión Conyugal**

*El matrimonio es el lugar donde los cónyuges se ayudan mutuamente a sacar lo mejor del otro*

X No es un sitio para controlar al otro

X No es un sitio para querer cambiar al otro

- ✓ Es cercanía, pero al mismo tiempo sin absorber ni poseer al otro
- ✓ Es aceptar que fallamos
- ✓ Las dificultades, los malentendidos, las discusiones,... deberían de reforzar el amor
- ✓ La primera medida contra el fracaso no es la perfección, si no la **humildad**

- Vuestra armonía de pareja va a depender mucho de como viváis la **complementariedad** y del deseo de vivirla juntos
- Vuestro amor mutuo se convierte en una **vocación**

***“La **Comunión Conyugal** es la forma más grande de unidad que puede darse entre vosotros, brota del flujo de darse y de ser acogido mutuamente, y es consecuencia de que en Jesús sois uno: Yo soy tú y Tu eres yo”***



## Oremos ....

*En mi corazón, Señor, se ha encendido el amor por una criatura que tu conoces y amas.*

*Tú mismo me la has hecho encontrar y me la has presentado.*

*Te doy gracias por este don que me llena de alegría profunda y me hace semejante a ti, que eres el amor.*

*Haz que no malgaste esta riqueza que tu has puesto en mi corazón; enséñame que el amor es un don, y que no puede mezclarse con ningún egoísmo;*

*que el amor es puro, y no puede quedar en ninguna baja;za;*

*que el amor es fecundo, y desde hoy debe producir en un nuevo modo de vivir en los dos.*

*Te pido, Señor, por quien me espera y piensa en mí, por quien ha puesto en mí toda la confianza para su futuro, por quien camina a mi lado: haznos dignos del otro.*

*Ayúdanos en nuestra preparación al matrimonio, a vivir su grandeza y aceptar la responsabilidad,*

*A fin de que, desde ahora, nuestras almas dominen nuestros cuerpos y los conduzcan en el verdadero amor*

# Os invitamos a celebrar una cena por y para vosotros...

- Yo y mis sentimientos hacia ti
- Tu imagen en mi corazón
- ¿Cómo veo la vida a tu lado?
- ¿Cómo sería mi vida sin ti?

