

EJERCICIO para la sesión
“LA COMUNICACIÓN EN EL MATRIMONIO”

Os invitamos a abrir vuestro corazón y reflexionar juntos:

¿Desde que os habéis casado ha cambiado la forma de comunicaros?

¿Qué ventajas o dificultades habéis encontrado?

Elegid un tema que os interese o preocupe a los dos y hablar sobre ello en un ambiente relajado, tranquilo y sin prisas.

El próximo día podéis decirnos cómo ha sido vuestra comunicación.

Algunas pistas para una buena comunicación:

- Yo: Hablo y expreso lo que opino sobre este tema.
- El otro: Digo lo que he entendido de lo que me has expuesto.
- Yo: Contesto para aclarar al otro algún punto o confirmar su percepción.
- El otro: Reformulación.
- Y así hasta que estéis de acuerdo los dos sobre ese tema.

Algunas preguntas para el diálogo:

- ¿Compartimos nuestras penas y alegrías, nuestras ganas de conseguir ser felices?
- ¿Te transmito tranquilidad, sé escucharte?
- ¿Qué cualidades aporta cada uno en el matrimonio?
- ¿Con una mirada nos entendemos?
- ¿Cuándo ha sido la última vez que me equivoqué al juzgarte?
- Yo y mis sentimientos hacia tí.
- ¿Qué es lo que más me gusta de tí?
- ¿Qué valores queremos seguir edificando en nuestro matrimonio y que debemos hacer para coseguirlo?
- ¿Qué pensamos que espera Dios de nuestro matrimonio?
- ¿Confiamos en la gracia de Dios para salir adelante ante las dificultades que se nos presentan?
- ¿Qué actitud tenemos ante las dificultades (paciencia, saber escuchar, aceptación de cómo eres), nos ayudamos a superar las dificultades?
- Daros tiempo para pensar en lo que decís y no contestar inmediatamente.
- Aprended a escuchar.

Comunicar cómo y qué sentimos. La comunicación de nuestros sentimientos, tal y como lo vivimos, sin racionalizaciones, nos da a conocer a la persona amada.

El conocimiento de los esposos es un proceso que avanza poco a poco, puede ser la obra inacabada que siempre se vuelve a ella y se retoca.