

m5

• Conectando con el otro:
la comunicación en la pareja

Revisando el matrimonio



La palabra de Dios

¿Por qué no podéis entender mi mensaje? Porque no queréis escuchar mi palabra (Jn 8,43)

Recordad esto, queridos hermanos: todos debéis estar dispuestos a escuchar; en cambio, debéis ser lentos para hablar y para enojaros (Stg 1,19)

Jesús les contestó: “A vosotros, Dios os da a conocer los secretos de su reino; pero a ellos no (...) porque ellos miran, pero no ven; escuchan, pero no oyen ni entienden. En ellos se cumple lo que dijo el profeta Isaías: ‘Por mucho que escuchéis, no entenderéis; por mucho que miréis, no veréis. Pues la mente de este pueblo está embotada: son duros de oído y han cerrado sus ojos, para no ver ni oír, para no entender ni volverse a mí y que yo los sane.’ “Pero dichosos vosotros, porque tenéis ojos que ven y oídos que oyen (Mt 13,10-17)

También Nicodemo, el que una noche fue a hablar con Jesús (Jn 19,39)

Guion

- lo que necesitamos para tener comunicación
 - el camino que hay que seguir para llegar a la comunicación
 - qué comunicar
 - cómo comunicarlo
 - lo que hace falta para poder llegar a un ambiente de comunicación
 - saber hablar
 - saber escuchar
 - condiciones para escuchar
 - obstáculos para poder escuchar
- lo que ayuda y lo que entorpece la comunicación
 - cuestiones básicas para conseguir una buena comunicación en pareja
 - la comunicación afectiva es comunicación efectiva
 - los conflictos más comunes que dificultan la comunicación
- el diálogo
- la asertividad
- para fortalecer la relación de pareja

Blanca Roca y Juan Luis Salinas, 2015

Para poder llegar a un grado de compenetración que les permita sentirse unidos, la pareja debe tener una buena comunicación y desear captar aquello que el otro esté intentando comunicar.

La base de la comunicación está en la sintonía que se haya creado entre los dos y en la capacidad de diálogo. Para que éste se pueda dar es necesaria la voluntad de compartir, la actitud de acogida, la generosidad para dar al otro lo que uno tiene y acoger lo que me da, la disponibilidad, la sinceridad, afrontar la vida juntos, la confianza, el conjuntarse y generar empatía mutua.

También son fundamentales el no querer cambiar al otro, la reciprocidad y tener la actitud de buscar lo que los une.