

COMUNICACION DE PAREJAS– AUTOCONOCIMIENTO Y DIVULGACIÓN

Introduccion – Nuestra sociedad se caracteriza por una comunicación descuidada. Todos los días nos bombardean con palabras sarcásticas, críticas y crudas palabras. Para ser efectivos comunicadores debemos recuperar el carácter sagrado de las palabras.

Efesios 4:25-27, 29-32

A. Autoconocimiento

1. Experimentamos la vida a través de cinco sentidos: vista, oído, gusto, olfato y tacto.
2. Nuestras experiencias sensoriales deben ser interpretadas de manera racional a medida que tratamos de dar sentido a las cosas.
3. Una pareja puede experimentar el mismo evento, pero salir con diferentes interpretaciones.
4. Nuestro estado emocional depende de nuestra interpretación de nuestra experiencia.
5. Debemos ser más conscientes de lo que queremos de diversos acontecimientos de la vida.
6. Basado en los datos complejos de nuestras experiencias, interpretaciones, sentimientos y deseos, tomamos decisiones sobre nuestros comportamientos.
7. Necesitamos un poco de soledad cada día para reflexionar sobre lo que está motivando a nuestros comportamientos.
8. Usted no puede comunicar sus verdaderas intenciones, interpretaciones y motivaciones detrás de su comportamiento observable a menos que se conozca a sí mismo.

B. Auto-revelación

1. La cercanía de la pareja sólo puede lograrse si revelamos a nuestra pareja el interfuncionamiento de nuestro corazón.
2. El éxito de la auto-revelación reside en aprender a hablar por nosotros mismos y no por otros. (Esto se explica a menudo como el uso de “yo”, no “tú”).

3. La auto-revelación comienza con los datos en bruto de nuestras experiencias de vida. “Cuando vi u oí....”
4. Nadie puede saber cómo interpretar una situación a menos que usted se lo revele. Esto ayuda a la otra persona a entender sus sentimientos actuales.
5. Siempre debemos revelar nuestras interpretaciones de una manera tentativa, porque no tenemos conocimiento exhaustivo. Necesitamos permanecer abiertos a cambiar nuestra mente.
6. Para alcanzar una mayor intimidad en nuestra relación, debemos estar dispuestos a compartir lo que queremos. ¿Qué es lo que desea en una situación dada?
7. Nuestro objetivo es hacer que nuestras verdaderas intenciones sean claras a nuestra pareja.

C. ¿Por qué no somos capaces de conectarnos a través de nuestra comunicación?

1. No es lo que creemos, sino cómo nos comunicamos lo que determina el éxito cuando hablamos.
2. Ser verbalmente crítico a partir de su perspectiva limitada por lo general resulta en una respuesta defensiva o combativa.
3. “Tú siempre...” declaraciones están garantizados para cometer errores al conectar con su pareja.
4. Su objetivo no debe ser persuadir a su pareja o ganar la discusión.
5. Su objetivo debe ser revelar con precisión sus experiencias, interpretaciones, sentimientos, deseos y comportamientos.

Conclusión – Debemos llegar a ser introspectivos y cuidadosamente darnos a conocer usando palabras saludables, para que nuestra pareja puede crecer en su conocimiento en nuestros asuntos internos.

Mateo 12:35-37

(Por favor, anote cualquier pregunta que tenga para Bruce y páselo para un breve diálogo después del mensaje.)