

ASAMBLEA 7

EL DIÁLOGO Y LA COMUNICACIÓN

Compartirnos de corazón a corazón

Escuchar es un arte. Miremos nuestras vidas cotidianas y los encuentros familiares que tenemos a diario y preguntémonos: ¿cómo es nuestra capacidad de escucharnos? Escuchar es mucho más que oír las palabras que la otra persona emite, o sólo poner el oído. Escuchar es una actitud interior, que refleja capacidad de silencio y de acogida, no sólo a las palabras que la persona comunica, sino a la totalidad de su persona. Es abrirnos a recibir no sólo lo que el otro piensa y dice, sino a sus sentimientos y todo su mundo interior.

¡Cuánta falta hace que los padres, seamos maestros de la escucha para nuestros hijos! Que nos habituemos a escucharlos con el corazón y acompañarlos en el camino de la escucha de sí mismos, a fin de que aprendan a escuchar su corazón y a compartirse de corazón-a-corazón.

Cuando se crea esta comunicación tan profunda, la desnudez del otro no nos asusta; revela amorosamente la propia, y provoca la compasión que sale de las entrañas hecha palabra y gesto. La vulnerabilidad del corazón nos hace fuertes a los ojos de los demás: es la fortaleza del ser que resplandece en toda su verdad.

¡Es tan importante aprender a hablar el lenguaje del corazón! Aprender a abrirnos y a poner en palabras, en gestos y en silencios, nuestros sentimientos, nuestras experiencias profundas, lo que nos pasa en el fondo del corazón. Es una forma de comunicarnos que trasciende nuestras capacidades, nos comunica y nos une en una experiencia maravillosa de comunión.

No estamos acostumbrados a comunicarnos así. Es necesaria la fuerte determinación y la certeza de que la comunicación desde el corazón nos comunica de verdad. Caminar en la verdad supone siempre llegar más lejos en el conocimiento de uno mismo, de los demás y de nuestra historia.

¡Qué gozo experimentamos cuando somos capaces de compartirnos de corazón a corazón! La verdad nos expone, destruye nuestras murallas y nos permite salir de nuestras fortalezas para ir al encuentro del otro; crea puentes que nos permiten encontrarnos tal como somos, deja a la intemperie nuestra pobreza y nos hace experimentar la grandeza del amor que nos cubre con su manto de ternura.

¡Qué consolador es compartirse en un clima de silencio y de respeto y en un lugar acogedor donde todos estamos dispuestos para escuchar y para participar de ese momento sagrado! ¡Qué bueno es sentir que tenemos todo el tiempo para este encuentro, que no estamos apurados y que lo que hemos elegido hacer es, nada más ni nada menos, estar juntos para escucharnos, entregarnos y recibirnos mutuamente!

MPEC

EL DIÁLOGO Y LA COMUNICACIÓN

Compartirnos de corazón a corazón

1. ¿Cómo describiría la comunicación que tenemos en nuestra familia?
2. Pienso en nuestros encuentros familiares y evalúo del 1 al 10 nuestra capacidad de:
 - Encontrar momentos en la semana para comunicarnos de corazón a corazón.
 - Escucharnos sin interrumpirnos.
 - Contarnos las cosas que nos pasan.
 - Hablar de nuestros sentimientos.
 - Respetar la opiniones de los demás.
 - Hablarlos con respeto diciendo palabras amables.
 - Decir lo que nos molesta de forma amigable.
 - Quedarnos en silencio.
 - Comunicarnos a través de gestos de afecto.
3. ¿De qué temas solemos hablar en familia? ¿De qué temas nunca hablamos? ¿De qué tema me gustaría que hablemos?
4. ¿Cómo es mi capacidad de poner en palabras lo que me está pasando? ¿Me gusta hacerlo? ¿Me cuesta? ¿Qué es lo que más me cuesta?
5. ¿Me siento escuchado en mi familia? ¿Puedo decir todo lo que me pasa, lo que estoy viviendo, lo que siento? Sí. No. ¿Por qué?
6. ¿Quién es la persona que más me escucha? ¿Por quién no me siento escuchado?
7. ¿Cómo es mi capacidad para escuchar a los demás?

Para los más pequeños

1. ¿Con quiénes me gusta hablar?
2. ¿A quiénes me gusta contarles mis cosas?
3. Me gusta cuando hablamos de.....
4. Me gustaría que hablemos de.....
5. ¿Cómo me siento cuando los demás no me escuchan?
6. ¿Cómo me siento cuando alguien me habla gritándome o de mal modo?
7. ¿Cómo me parece que se sienten los demás cuando yo hablo gritando o de mal modo?