



Diálogo: Queremos ir más Profundo Evaluando y Discutiendo Donde Hemos Estado y Adonde Queremos Llegar en el Diálogo

Introducción: Esposo o Esposa leer textual.

Dialogar diariamente es una de las mejores formas que conocemos para crecer en cercanía del uno al otro y estar conciente el uno del otro. Esto requiere el trabajar fuertemente, disciplina y un deseo por alcanzar más en nuestra relación. Lo importante de recordar es que el diálogo es simplemente una herramienta que usamos para crecer en cercanía y dado que es una herramienta, necesitamos ocasionalmente ver como la estamos usando y como podemos usarla mejor para nosotros. Esta plática mirará algunas cosas que le impiden a nuestro diálogo ser algo realmente grandioso y de esta manera nos limita a estar tan cerca como nosotros quisiéramos. También revisará algunas de las maneras en que podemos trabajar en nuestro diálogo para hacerlo una técnica más efectiva y lograr la grandiosa relación que podemos tener.

Parte Uno: Obstáculos para un Gran Diálogo

La siguiente es una lista de las dificultades más comunes que todos pasamos de vez en cuando en nuestro diálogo:

1. Dialogar por el mismo diálogo -donde nos enfocamos en la herramienta del diálogo en lugar de enfocarnos el uno en el otro.
2. Diálogo como tiquete de admisión al EM de nuevo, el enfoque aquí no está en nosotros, pero en lo que otros van a pensar de nosotros.
3. Si alcanzar unidad es muy raro, ¿para qué molestarse en poner en práctica esto? - Conformándonos con menos, ponemos menos esfuerzo y por supuesto obtenemos lo menos de él.
4. La carta de amor versus una completa descripción de mis sentimientos - ¿es posible hacer ambas cosas en una carta de amor, realmente describir un sentimiento sin hacer un estudio de los sentimientos y hacerlo una verdadera expresión de amor?
5. Peleando/negociando en la selección de las preguntas - en lugar de hacer la selección de las preguntas parte del diálogo, peleamos sobre de quien es el turno o nos conformamos con la primera pregunta que sale.
6. Apegados a las preguntas suaves -estamos bien, de modo que para que dialogar áreas difíciles.
7. Apegados a las "difíciles" todo el tiempo - si nosotros no estamos llorando, no fue un buen diálogo.
8. Quedando estancados -las mismas descripciones viejas de los sentimientos cada vez. No experimentamos con la naturaleza, olores de comida, otros sentidos, etc. para ver si esto funciona para nosotros.
9. El mínimo de 10 minutos de escritura -nosotros no tenemos que parar de escribir cuando han pasado 10 minutos o cuando hemos llenados una página revés y derecho.
10. Quedando atrapados de las reglas -como responder a una carta de amor: "tu no puedes decir eso, eso no es un sentimiento" o es tu mente o algo más.

Mentalidad: Esposo y Esposa comparten alternadamente sus experiencias en su diálogo acerca de estos obstáculos. Comiencen leyendo textualmente el obstáculo y luego su compartir incluyendo los siguientes puntos: (2 minutos máximos en cada obstáculo)

- A. Dar ejemplos de cómo estas cosas estaban o están presentes.
- B. Como esto ha afectado su diálogo.
- C. Que es lo que hiciste o estas haciendo para superar estos obstáculos.
- D. Como el trabajar en superara estos obstáculos está mejorando su diálogo.

Parte Dos: Reevaluando y Discutiendo Nuestro Diálogo.

Esposo o Esposa lee textualmente: Es muy importante para todos nosotros ver donde hemos estado y como hemos crecido, para ver que necesitamos hacer para crecer más a partir de nuestro compartir en sentimientos.

Esposo y Esposa comparten los siguientes puntos alternándose, 1 minuto en cada uno.

- A. Compartan como reevaluando y viendo nuestro diálogo nos ha mostrado nuestro crecimiento, dar ejemplos específicos de áreas de su vida donde han crecido en compartir y conciencia del uno por el otro.
 - B. Compartan como reevaluando nuestro diálogo nos muestra en donde necesitamos crecer. Dar ejemplos de áreas que hemos evitado o únicamente hemos tocado superficialmente, las formas en que hemos perdido oportunidades de crecimiento explorando cosas como el diálogo de las escrituras, etc.
 - C. Compartan ejemplos específicos de las formas en que hemos visto como necesidad el mejorar nuestro diálogo y los cambios que hemos hecho en las áreas que hemos dialogado, el tipo de preguntas que escogemos, acercándonos a ellas con más urgencia, etc.
 - D. Compartan como al hacer esta reevaluación han renovado su entusiasmo por el diálogo.
- Nota: En preparación para esta plática, lean sus cuadernos viejos para ver como han crecido y usen ejemplos en sus compartires.

Diálogo 10 + 10:

¿Qué puedo hacer para mejorar nuestro diálogo? ¿CSMSADMR?

Compartir Abierto:

¿Cuál obstáculo hemos encontrado en nuestro diálogo y como hemos trabajado para superarlo?

Actividad Para Llevar a Casa:

Pide a las parejas que re-evalúen sus cuadernos de diálogo cuando lleguen a casa, re-leyendo algunas de sus cartas. Que vean el tipo de preguntas que han usado antes, el tipo de cartas de amor, la forma de describir sentimientos y que vean como han crecido y cambios necesitan hacer.

Pilar Comunidad Sección XIV - USA
Febrero 2005