



Rechazo, Tolerancia y Aceptación

Objetivo:

El objetivo de esta charla es ayudar a los participantes a identificar de una manera mas clara, como rechazamos o toleramos los sentimientos de nuestra pareja y como a través del dialogo podemos llegar a la aceptación. (No se lee)

I. Oración y Bienvenida calurosa.

II. Introducción: (El o Ella)

En diferentes momentos evitamos expresar nuestros sentimientos con nuestro (a) esposo (a), y evitamos así arriesgarnos a compartir en nuestro dialogo por temor a que nuestros sentimientos sean rechazados dando como resultado heridas, vacío y aislamiento, o también caer en tolerancia lo cual nos trae armonía y da una apariencia de llevarse bien, pero sin profundizar en el dialogo.

Hay tres formas comunes de reaccionar ante los sentimientos compartidos de nuestra pareja y son: Rechazo, Tolerancia y Aceptación.

III. Compartir (El y Ella 2min. c/u)

Compartan una ocasión en la que rechazaron los sentimientos compartidos de su esposo(a). Describe tus sentimientos ante esto.

Mentalidad: Explica breve en una ocasión que rechazaste los sentimientos de tu pareja. Por ejemplo: Cuando le dijimos “es un sentimiento tonto” o “no tienes derecho a sentirte de esa manera” o tal vez le preguntaste ¿Por qué te sientes así? O tal vez el rechazo fue sutil “siento mucho que te sientas así ó ¿Qué puedo hacer para que te sientas mejor? El resultado es el mismo para la persona que comparte el sentimiento, una sensación de rechazo personal e intimidad apagada.

IV. Compartir (El y Ella 2min c/u)

Compartan una ocasión en la que toleraron el sentimiento que les compartió su pareja.

Mentalidad: El que empieza compartiendo esta sección comienza diciendo: “la Tolerancia de un sentimiento es la falta de disposición para dejarme afectar por lo que mi pareja esta experimentando”.

Por ejemplo: cuando mi pareja me comparte un sentimiento de tristeza, coraje o frustración opto por quedarme cayado/a por no tener una confrontación.

Esto trae una aparente armonía a nuestra relación pero la realidad es que el que comparte experimenta sentimientos de frustración, soledad y vacío. Todo esto podría resultar en una bomba de tiempo que al estallar puede producir danos inseparables.

V. Leer textual: (El o Ella)

A través de un dialogo profundo y aceptando los sentimientos que nuestro esposo o esposa nos comparte, nos da como resultado la aceptación, que es abrazar los sentimientos y a la persona que tiene esos sentimientos. (Es decir ponerme en los zapatos de mi pareja y dejar que me afecte lo que a el o ella le pasa, alcanzando y entendiendo completamente sus sentimientos, siendo así uno solo).

Los efectos de la aceptación a través del dialogo son la intimidad, la pertenencia y sentirse amado.

VI. Compartir (El y Ella 2 min. c/u)

Compartan “un momento en el que durante nuestro dialogo pudimos experimentar los efectos de la aceptación”. Describe tus sentimientos lo más detalladamente posible.

Mentalidad: Describir como a través de una descripción y comparación de sentimientos logramos la aceptación. La aceptación no es una aprobación del compartir de otra persona o más bien es involucrarse en la experiencia del otro. El resultado es una sensación real de valor, y de ser valorado y amado. Dándole la importancia a lo que mi pareja me comparte, en vez de defenderme, protegerme o preocuparme por quien iba a ganar esta vez. Uno de los dos termina diciendo: “Aceptación es hacer tuyo el sentimiento de la otra persona”

VII. Lectura Bíblica 1era -Corintios 13, 4-7.

VIII. Dialogo 10 + 10:

¿Como me siento cuando tú me rechazas o toleras mis sentimientos?

IX. Compartir abierto:

¿Qué cambios de actitud necesito hacer para que nuestra relación mejore en el área de la aceptación mutua? ¿CMSCMR?

IX. Oración final.

Pilar Comunidad Sección XIV - USA