

# 5

## Diez Reglas Bíblica de Comunicación

### Introducción

**A. Cualquier relación interpersonal que se lleva a cabo en el mundo es posible gracias a unas palabras, sean buenas o malas, dichas o no dichas.**

1. Palabras que fueron dichas:
  - a. Buenas palabras: positivas, de alabanza, afirmación, ánimo, apoyo.
  - b. Palabras negativas: chillonas, insultantes, de crítica, despectivas, para avergonzar, infravalorar.
2. Palabras que no fueron dichas:
  - a. “Te quiero.” “Eres especial.” “Estoy orgulloso de ti.” “Lo hiciste muy bien.” “Estoy muy contento de ser tu mujer (hijo, marido, hija, amigo).” “Eres todo un regalo para mí (nosotros).” “Estoy agradecido de tenerte.”

**B. Dios basa nuestra relación con Él en palabras.**

1. Hasta se le llama a Jesús: “La Palabra”.
  - a. Juan 1:1 “En el principio era la Palabra, la palabra estaba con Dios y la Palabra era Dios.”
  - b. John 1:14 “Y la Palabra se hizo carne (hombre) y habitó entre nosotros lleno de gracia y de verdad; y vimos su gloria, gloria como del unigénito del Padre.”
2. Nuestra fe en Dios procede del escuchar la Palabra de Dios.
  - a. Rom. 10:17 “Así que la fe es por el oír, y el oír, por la Palabra de Dios.”

**C. Uno de los primeros temas abordados en el Nuevo Testamento según el primer libro escrito, el de Santiago, trata de comunicación.**

1. Santiago 1:19

2. Santiago 3:1-12

**D. La comunicación es, de lejos, el tema estrella en consejería.**

**E. La mayoría de los conflictos inter-personales tiene como factor principal una gran deficiencia en la comunicación.**

1. Podrás oír las declaraciones de frustración siguientes:

- a. “No podemos hablar.”
- b. “No se le puede hablar.”
- c. “Nos enzarzamos en una gran discusión.”
- d. “Se marcha en medio de la conversación.”
- e. “No podemos tener una conversación civilizada.”
- f. “Siempre se enfada.”

**F. Cualquier relación está abocada a tener conflictos que pueden desembocar en querellas, incluyendo conflictos en el ámbito eclesial, escolar, profesional y familiar – con hijos, hijas, yernos, nueras.**

1. Dr. Juan Friel, Ph.D. declara: “Que todas las parejas (incluyendo los amigos) que nunca se pelean tienen un problema al igual que las parejas que se pelean de manera destructiva todo el tiempo. (¿Por qué?) Porque somos seres humanos con necesidades, deseos, valores, creencias y gustos distintos lo que hace que los conflictos, y por lo tanto las contiendas, acontecerán. A la verdad no existe pareja que no se pelea. Algunas lo hacen de una manera tan encubierta y astuta que nadie se da cuenta ni ellos tampoco. Si pones dos personas juntas por un tiempo suficientemente largo, podrás ver cómo se produce un conflicto...” (Adult Child’s Guide, p. 169).

2. No existe lo que se ha llamado una pareja compatible.

- a. Los estudios en las relaciones indican que las parejas felices o infelices tienen un número similar de diferencias irreconciliables. Tienen discusiones sobre las mismas cosas (dinero, faenas de la casa, obligaciones de trabajo, hijos, prioridades, vacaciones).

1) Desafortunadamente el 69% de los desacuerdos nunca se resuelven.

3. Los enfrentamientos verbales pueden tener un aspecto positivo incluyendo el poder entenderse mejor, indicar necesidades personales, ponerse en la presencia de Dios y echar mano de las herramientas bíblicas para dicho conflicto.

**G. La mayoría de las encuestas relativas a los problemas maritales revelan que la comunicación es: “el problema más frecuente”.**

¿Cuáles son los obstáculos a la comunicación que has observado?  
 ¿Cómo crees que se han desarrollado dichos obstáculos?  
 ¿Cómo llegaste a ser afectado personalmente por una deficiencia en la comunicación?

**H. Existen muchos elementos diferenciales que contribuyen a la frustración en la comunicación.**

1. Existen diferencias de género.
  - a. En sus palabras, los hombres tienden a enfatizar la *lógica* mientras que las mujeres las *emociones*.
  - b. Ninguna de estas formas es mala. El asunto es poder entender la forma de comunicar de cada uno y permitir ambas expresiones.
2. Existen diferencias de personalidad.
  - a. Uno puede ser extrovertido y muy diestro en la forma de expresarse. Otro será menos extrovertido y le costará expresarse verbalmente.
  - b. Todos los niños se expresan de forma diferente incluso si viven juntos con sus padres biológicos.
3. Existen diferencias culturales.
  - a. Los italianos suelen comunicarse de manera expansiva y de forma emocional comparados con los asiáticos que hablan de forma comedida y que controlen bien sus emociones.
  - b. Los americanos suelen hablar de manera más directa que los latinos que suelen ser más bien indirectos.
  - c. Los alemanes tienden a hablar con franqueza en cuanto a errores ajenos (crítica) mientras que en otras culturas se habla con más tacto y diplomacia en estos asuntos.
  - d. Ningunos de los casos mencionados representan malas formas de comunicación en sí, sino que son las maneras normales de comunicación en cada cultura.
  - e. A menudo, los esposos en un matrimonio mixto no entienden que se han casado con una cultura y no tan sólo con su cónyuge. El no entender las maneras de comunicarse de cada cultura puede desembocar en conflictos matrimoniales.
4. Existen diferencias en el seno de una misma familia que comparte la misma cultura.

- a. Un miembro puede compartirlo todo con todos los demás miembros de la familia mientras que otro, introvertido, no expresa sus emociones.
  - b. Otro puede proceder de una familia muy desestructurada caracterizada por las 3 reglas siguientes: No hables (guardas secretos), no confíes (pueden herirte), no expreses tus emociones (no son bienvenidas dichas expresiones).
5. Existen diferencias en las experiencias de vida que pueden contribuir a la aparición de conflictos en la comunicación.
- a. Uno puede haber experimentado abusos o rechazo y sobrellevar ahora una mochila de alto contenido emocional mientras que otro puede haber experimentado el calor y la aceptación de su familia.
  - b. Sea cual fuera lo que experimentaste al crecer, vas a tener la tendencia a pensar que es la norma y es posible que esto quieras reproducirlo en el presente en tus relaciones, si bien podría herir a otros.

Pregunta en tu grupo que se repase esta lista para describir los problemas de comunicación que podría existir en cada una de estas categorías.

- I. (Dejando aparte las diferencias múltiples) En cualquier relación se debe establecer por consenso unas reglas equitativas que permitirán una buena comunicación. Esto se debe hacer a pesar de las diferencias existentes y del estado de la relación.**
- 1. Advertencia: Las formas negativas de hablar y de argumentar basadas en una regla de comunicación ineficaces deberán ser corregidas si se quiere ver la relación florecer de manera sana.

Pregunta en tu grupo cuales son las reglas de comunicación o directrices que cada uno ha establecido en sus relaciones personales (cónyuge, hijos, padres, suegros).  
 ¿Cómo les han llevado a cabo? ¿Cómo evaluarían su efectividad?  
 ¿Qué cambios haríais si pudierais?

- J. Es importante establecer por consenso unas reglas de comunicación entre las partes involucradas en un conflicto antes de empezar el proceso de resolución. En un matrimonio, esto debe ser acordado antes de la boda.**

**Es algo de mucha importancia en el consejo prematrimonial. Sean como sean estas reglas han de acordarse antes de emprender la resolución de los problemas.**

1. Cualquier juego tiene sus reglas que los jugadores deben acatar antes de jugar, al no ser que todos decidan que cada uno hace lo que quiere.
  - a. II Tim. 2:5 “Así mismo, el atleta no recibe la corona de vencedor si no compete según el reglamento.”
2. Si queremos llegar a un acuerdo mutuamente satisfactorio, ninguno puede sencillamente establecer sus reglas en medio de la partida o en su relación, para su conveniencia persona. En el matrimonio estas “reglas” deberían añadirse a los votos matrimoniales.
  - a. Es la razón por la que en cualquier juego están especificadas por escrito sobre la caja las reglas que todos los jugadores deben seguir antes de empezar la partida.
    - 1) Dios te ha dado muchas reglas positivas de comunicación en las Sagradas Escrituras que pueden, si las sigues, conducir a una mayor satisfacción en tu relación.
  - b. Que todos los jugadores sigan las reglas, de esto depende la calidad (satisfacción) del juego de la vida.
    - 1) Fil. 2:2 “Llénenme de alegría teniendo un mismo parecer, un mismo amor, unidos en alma y pensamiento.”
  - c. A los niños pequeños les gusta cambiar de reglas en medio de la partida. Los adultos a veces intentan hacer lo mismo, especialmente si están enfadados o creen que están perdiendo en una discusión.

Pide al grupo que algunos narren una experiencia personal que han tenido al haber acordado (o no) unas reglas de conversación.  
¿Cuál fue el resultado de ambos estilos de discusión o disputa?

3. El ponerse de acuerdo ahora y decidir de algún cambio necesario antes de jugar (comunicar) garantizará el éxito futuro y mejorará la calidad de vida en Cristo en tu familia.
  - a. El no conseguir ponerse de acuerdo sobre las reglas de comunicación conducirá a más conflictos, daños, alejamientos y aislamiento.
  - b. El rey Salomón declara en Prov. 14:12 “Hay caminos (de comunicación) que al hombre le parecen rectos, pero que acaban (resultado de esta

forma de comunicación) por ser caminos de muerte” (implicando un mayor distanciamiento y aislamiento).

c. Prov. 12:15a “Al necio le parece bien lo que emprende...”

1) Cree que está justificado para hablar y discutir cómo le da la gana.

4. Pero si sigues comunicando de la misma manera que siempre has hecho, tendrás el resultado que siempre has cosechado. Recuerda, comunicar de la misma forma negativa una y otra vez y esperar tener un resultado diferente es la definición misma de la insensatez.

a. La mayoría de las parejas a punto de divorciarse suelen estar enfrascadas en unos patrones de comunicación repetitivos y desestructurados (en sus discusiones).

b. Dr. Howard Markman declara: “No es el hecho de que las parejas discutan lo que hunde su matrimonio, sino la forma en la que discuten, la cual resulta ser decisiva para determinar si el futuro es negro o esperanzador para su relación”. El y sus colaboradores al observar las parejas unos 15 minutos pueden predecir, con un grado de precisión del 90%, las que seguirán juntas cinco años más tarde y las que no.

1) Las cuatro características de un futuro negro son: 1) echarse la culpa mutuamente, 2) seguir un patrón de intensificación en la discusión, 3) llevar la contraria (insultando) o 4) alejarse (evitar el contacto).

2) Las cuatro características de un futuro esperanzador son: Hacerte responsable personalmente de lo que es tu parte, 2) Controlar tus emociones y no levantar la voz, 3) mantener el respeto mutuo y no mostrar asco ni despreciar al otro, 4) permanecer comprometido a seguir la discusión en lugar de alejarse físicamente o emocionalmente.

5. Las reuniones tratando de asuntos eclesiales se verificarían mucho mejor si se adoptasen las siguientes reglas de comunicación. Son una manera de demostrar que somos de una misma mente en Cristo (Fil. 4:1).

**K. Si quieres trabajar para la armonía en tus relaciones debes comenzar por querer personalmente “decidirte” a comunicar de una forma diferente de la que tenías en el pasado. ¡La felicidad es una decisión!**

1. Rom. 12:18 “Si es posible, y en cuanto dependa de ustedes, vivan en paz con todos.”

a. “En cuanto dependa de ustedes”, esto es, depende de tu decisión de jugar siguiendo las reglas de comunicación que has previamente acordado, aun cuando otros no hacen lo mismo.

2. Cambiar unos cuantos patrones de comunicación puede marcar una gran diferencia en tus relaciones.

**L. Los creyentes de todos los continentes tienen los mismos problemas de comunicación que los no-creyentes. ¿Cuál es la diferencia?**

1. Los creyentes tenemos las herramientas para una buena comunicación, el poder para usarlas, el entrenamiento para usarlas (mediante la experiencia), el apoyo mientras las usamos (amigos cristianos, iglesia) y recibimos una recompensa por emplearlas (II Cor. 5:10).

**M. ¿Cuáles son las 10 reglas básicas de comunicación (herramientas) que te permitirán hablar de una manera positiva y sana?**

1. Prepárate a añadir tus propias reglas si reflejan el sentir de las Escrituras en principio o precepto.
2. La lista no es exhaustiva.

## Buenas Reglas de Comunicación

**I. Deja de interrumpir, de hablar cuando sigue hablando el otro o de cortarle y comienza a concentrarte y escuchar realmente lo que dice el otro. ¿Por qué?**

**A. Hablar no es escuchar.**

1. Hablar cuando sigue hablando el otro es una indicación que no se hace mucho o ningún esfuerzo para escuchar al otro. Contrariamente puede mostrar un deseo de “ganar” la discusión, de defenderse, de controlar la conversación o de castigar con la ira.
2. En uno de los primeros libros que fueron escritos en el Nuevo Testamento, uno de los primeros temas que se abordó era la comunicación.
  - a. Santiago 1:19 “...Todos deben estar listos para escuchar (y entender), y ser lentos para hablar...
    - 1) listos = rápidos, intensificando el esfuerzo de la escucha. Concentrarse para entender lo que se está diciendo.
    - 2) El primer paso para comunicar bien es llegar a ser una persona que sabe escuchar bien para entender bien; ir a los hechos, desear aprender, mantener una mente abierta, intentar entender cómo se siente el otro y cuál es su punto de vista.

3. Por cierto, la mayoría de nosotros somos muy rápidos para escuchar, incluso antes de que haya acabado su frase el que habla. Eso es porque Dios quiere que invirtamos cierta energía mental para entender lo que se está diciendo. Ahora bien, cuando es tu turno para escuchar, debes escuchar con mucha atención; eso demostrará a los demás que les valoras y les aceptas.
  - a. Una regla muy sencilla: cuando habla uno el otro escucha.
  - b. Mientras hablan entre sí en grupo los indios americanos, el que está hablando lleva un bastón. Cuando le toca a otro hablar, el que habla le cede el bastón. La meta de Dios es que puedas ceder el “bastón del habla” cuanto antes. Debes estar listo para escuchar (ceder el bastón), y ser lento para hablar (tener el bastón) (Santiago 1:19).
4. Esperar que el que habla haya acabado su pensamiento exige gran paciencia y dominio de sí, pero demostrará que respetamos y honramos a los demás.
  - a. Rom. 12:10 “Ámense los unos a los otros con amor fraternal, respetándose y honrándose mutuamente.”
5. Tanto la paciencia como el dominio de sí son fruto del Espíritu Santo (Gál. 5:23). Cuando alguien está lleno (controlado) del Espíritu ambas cualidades quedan patentes en la comunicación. La impaciencia y la impulsividad al hablar revelan que es la carne la que tiene el control. Esto último tiene como resultado la destrucción de las relaciones (Gál. 5:19-21).
6. Sacar conclusiones precipitadamente es la cosa más arriesgada que puedes hacer para poner en peligro tus relaciones. Deja de apresurarte a atar cabos con meras suposiciones.
  - a. Prov. 29:20 “¿Te has fijado en los que hablen (rápido) sin pensar? ¡Más se puede esperar de un necio que de gente así!”
7. La principal queja relacionada a la comunicación en un conflicto es que no se presta suficiente atención al que habla.

Pídeles a los integrantes del grupo como se han sentido cuando alguien le ha cortado en medio de su frase.

¿Cómo se sintieron al finalizar la conversación?

¿Cómo te sentiste de niño cuando tus padres te lo hacían?

¿Cómo crees que se siente tu hijo si se lo haces a él?

¿No tienen derecho los hijos de hablar - con propiedad - a sus padres sin ser cortados o interrumpidos?

## **B. Escuchar con desgana no es escuchar.**

1. El no reaccionar de forma apropiada cuando alguien intenta expresarse razonablemente es la reacción directamente inversa a la interrupción. Es una forma pasiva de expresar desgana y disgusto combinada con un esfuerzo para controlar o castigar.
  - a. Cuando escuchas, el hacer de cuando en cuando un movimiento con la cabeza te permite mostrar al que te habla que escuchas y que haces un esfuerzo para entender.
  - b. No dejes de mirar a la cara al que habla.
2. Escuchar con desgana (poner una cara inexpresiva, encerrarse en sí mismo, retirarse) es uno de cuatro ingredientes que predicen con garantía el posible final de un matrimonio o de una relación. Los otros tres son criticar, despreciar y estar a la defensiva.

¿Cómo es y cómo actúa alguien que no escucha de verdad sino con desgana?

3. Presta atención a las palabras que emplea, a su lenguaje corporal, a su manera de expresarse y a su tono de voz.
  - a. Esto te permitirá confirmar que has entendido bien la perspectiva y los sentimientos de la otra persona.
  - b. Las palabras sólo representan el 7% de la comunicación.
4. Escuchar requiere estar concentrado.
  - a. Escuchar te da la ocasión de aprender.

## **C. Preparar su defensa (respuesta) no es escuchar (es prepararse a la guerra).**

1. No piensas a lo que vas a decir antes de haber escuchado, entendido y clarificado (pidiendo confirmaciones) lo que crees haber escuchado. ¡Es arduo trabajo!
  - a. Si necesitas un instante para pensar sobre lo que acabas de oír, puedes decir: “Déjame un minuto para que me lo piense bien.”
  - b. Prov. 18:13 “Es necio y vergonzoso (para unos padres, unos cónyuges) responder antes de escuchar (y haber entendido).”
2. El que está a la defensiva tiene las de perder porque no escucha bien y se centra sobre su defensa sin intentar realmente entender al otro.

¿Por qué los que están a la defensiva suelen tener las de perder?

- a. En cualquier deporte, los defensores raras veces marcan puntos.
- 3. En general, lo único que se defiende es el amor propio (orgullo), el valor propio y un ansia infantil de ganar o de controlar.

¿Qué diferencia hay entre actuar a la defensiva y dar una honesta aclaración?

- 4. Si puede serle útil para que pueda entender lo que hay detrás de tu acción o de tu decisión, ofrécele al otro la posibilidad de darle una explicación. Déjale a él decidir si quiere oír tu aclaración. En general, la mente de la persona ofendida no está abierta para escuchar en seguida tu aclaración.

**D. Las personas con buena salud mental escuchan para tratar de entender. Las que no la tienen suelen interrumpir de manera a obtener el control o para conseguir una ventaja adicional en razón de su miedo y de su egoísmo.**

- 1. La palabra hebrea para “entender” es “escuchar.” Escucha las oraciones del rey Salomón en el principio de su reinado.
  - a. I Reyes 3:9 “Yo le ruego que le des a tu siervo (Salomón) discernimiento (Lit. “un corazón que escucha”) para gobernar a tu pueblo y para distinguir entre el bien y el mal. De lo contrario, ¿quién podrá gobernar a este gran pueblo tuyo?”

**E. Decide evitar las lecturas, los monólogos o las discusiones impuestas e interminables bien entradas la noche. Resultan ser una manera de controlar y un abuso verbal.**

**F. Aprende a hablar con el otro, no contra el otro.**

- 1. Hablar contra el otro es narcisista y egoísta porque no nos importa su opinión ni intentamos saber cómo se siente.

**G. Concéntrate para hacer frases cortas, sencillas, claras y directas. Habla con tranquilidad, claramente y en un tono asegurado.**

**H. Las cosas que te distraen y te impiden escuchar bien a otros son: el estar demasiado centrado en tu punto de vista, el tener otros pensamientos parásitos (fuente de distracción), el determinar que ya sabes de antemano lo que el otro va a decir, y el desviar el rumbo de la conversación del otro para que encaje con tus expectativas. (Mason, p. 131)**

I. **Las maneras de mostrar que estás escuchando a alguien son: guardar el silencio, hacer una pausa antes de empezar a hablar, mantener el contacto visual con sus ojos, hacerle frente (físicamente), no tener los brazos cruzados y hacer señales de aprobación inclinando la cabeza cuando es apropiado. (Mason, p. 131)**

1. Apaga la tele, deja el móvil, el periódico, aléjate de la pantalla del ordenador y no envíes ni leas mensajes.

II. **Dejad de usar calificativos despectivos que denigran el valor y las cualidades del otro. Empezad a centraros en la utilización de palabras que reflejan amor, respeto mutuo y reconocimiento de cualidades. (Rom. 12:10).**

A. **Comunicad el valor y las cualidades que veis en el otro.**

1. Honra a la persona aun cuando discrepas con sus opiniones. Estas hablando con alguien muy estimado por Dios.
2. Honrar es una actitud del corazón, no supone estar de acuerdo con las opiniones del otro (I Pedro 3:7; Rom. 12:10; 13:7).

Reflexiona sobre tu pasado y comparte cualquier expresión denigrante que hayas recibido.

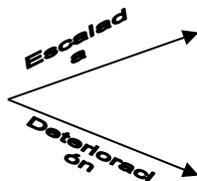
¿Cuáles eran (tal vez sería necesario aclarar algo los términos)?

¿Qué impacto tuvieron en tu vida?

B. **Lanzarse expresiones denigrantes es una señal evidente de que el asunto o problema en cuestión ha sido dejado de lado para dejar lugar a una discusión que se va acalorando (subiendo de tono) mientras la relación se va deteriorando.**

1. Subir de tono (entrar en una escalada) en una discusión (en general incluido la ira) es el principio del desplome (*de-escalada*) de la relación.

a.



- b. Es la razón por la que vienen a una sesión de consejería porque les cuesta mucho arrancar de nuevo.
2. A estas alturas, uno de ellos, o los dos, que ha/n entrado en una escalada en la discusión se ha/n entregado a Satanás y empezará/n a hacer una obra de destrucción al servicio del maligno.

- a. Prov. 12:18a “Hay quien habla sin tino como golpes de espada...” (LA) para destrozarse a alguien.
  - b. Efesios 4:26, 27 “Airaos, pero no pequéis; no se ponga el sol sobre vuestro enojo. 27) ni deis oportunidad al diablo (LA).”
  - c. Prov. 15:18 “El que es iracundo provoca contiendas; *el que es paciente* las apacigua”.
3. Recuerda que la meta de Satanás es matar, robar y destruir (Juan 10:10).

**C. Lanzarse expresiones denigrantes es una táctica defensiva diseñada a evitar deber enfrentarse al tema en cuestión y lo que hace es cerrar el tema. Es una desviación del problema real. Ya no se está tratando del verdadero problema ahora.**

**D. Lanzar expresiones denigrantes se hace generalmente cuando uno se siente más débil, o piensa que no tiene las de ganar la discusión, o se enfada y quiere infligir un daño emocional.**

**E. La Palabra de Dios es muy clara a la hora de calificar el pecado de lanzarse expresiones denigrantes.**

1. El Apóstol Pablo declara tajantemente: “No salga de vuestra boca ninguna palabra mala (corrompida RV), sino sólo la que sea buena para edificación” (Efesios 4:29 LA). Esto incluye lanzarse expresiones denigrantes.
  - a. “mala” (*sapros*) o corrompida o podrida, se usa esta misma palabra griega para un pescado podrido (Mat. 13:48 “los malos”) o por los frutos “malos” (Mat. 7:17,18)
  - b. Las palabras malas (o corrompidas) salen de un corazón corrompido. Producen un mal aliento.
    - 1) Lucas 6:45, “El que es bueno, de la bondad que atesora en el corazón produce el bien; pero el que es malo, de su maldad produce el mal, porque de lo que abunda en el corazón habla la boca.”
    - 2) Nota: Lucas remonta a la fuente del tesoro de la maldad, eso es el corazón y no sólo a la conducta. Cambiar la conducta, pero no el corazón da como resultado un cambio momentáneo. Más adelante vuelve la conducta (corrompida).
2. El Apóstol Pedro lo dejó muy claro (I Ped. 3:9) “No devolviendo mal por mal, o insulto por insulto...”
  - a. Si se guardara este principio la mayoría de las disputas (que no conversas) terminarían.

3. Jesús declara: "... cualquiera que insulte a su hermano (*cónyuge*) quedará sujeto al juicio del Consejo. Pero cualquiera que lo maldiga quedará sujeto al juicio del infierno" (Mat. 5:22b).

#### **F. Hay tres fases en una disputa.**

1. A menudo, la disputa comienza con un problema que nunca llega a resolverse.
2. Luego, se empeora la cosa cuando se mete el uno contra el otro, se pasa de un tema a otro, se lanza el uno a las otras expresiones denigrantes, o se evoca el pasado para hacer daño al otro.
3. Si se entra en una escalada, uno puede empezar a poner en tela de juicio la relación (separación y divorcio). Una vez que se pone en tela de juicio la relación, la inseguridad hace su entrada.

#### **G. Lanzar expresiones denigrantes puede ser un intento egoísta de controlar el otro avergonzándolo. Es un intento de cubrir el otro de una vergüenza no justificada.**

1. Jesús murió no sólo para llevar nuestros pecados, sino también para llevarse nuestra vergüenza. Por lo tanto, no deberíamos echar sobre otros lo que Dios ha quitado.
  - a. Heb. 12:2 "Fijemos la mirada en Jesús, el iniciador y perfeccionador de nuestra fe, quien por el gozo que le esperaba, soportó la cruz, menospreciando la vergüenza que ella significaba, y ahora está sentado a la derecha del trono de Dios."
2. La vergüenza te ataca en quien eres (p.ej. "Eres un imbécil"), la culpa te ataca en lo que haces (p.ej. "¡qué decisión más tonta!").
3. Recuerda, la necesidad de controlar, especialmente mediante la vergüenza, viene motivada por el miedo y el orgullo, no por la fe y la humildad.
  - a. Podemos desear controlar a los demás por causa de nuestros miedos o simplemente en razón de nuestro propio egoísmo.
  - b. Controlar a los demás nunca se basa en la fe sino en el miedo y el egoísmo.
  - c. El amor maduro echa fuera el temor (I Juan 4:18), pero el temor echa fuera el amor o hace que uno no se sienta amado.
  - d. Los niños que tienen padres controladores no mencionan que han sido amados profundamente por sus progenitores. Crecen con mucha ira.

#### **H. Date cuenta que lanzar expresiones denigrantes es una forma de canibalismo verbal.**

1. Gál. 5:15 “Pero si siguen mordeándose y devorándose, tengan cuidado, no sea que acaben por destruirse unos a otros.”
  - a. Devorarse el uno al otro (v.15) está puesto en contraste con amarse el uno al otro del versículo anterior (v.14).
    - 1) 5:14 “En efecto, toda la ley se resume en un solo mandamiento: “Ama a tu prójimo como a ti mismo.”
  - b. **El canibalismo verbal** explica la razón por la que las relaciones pueden llegar a ser muy feas.
  - c. **El canibalismo** literal se practicaba en razón de la creencia según la cual si comes a tu enemigo obtienes su misma fuerza. Se reducía a una lucha de fuerzas para conseguir poder y control.
2. Si consideras que el otro es tu enemigo, intentarás aplastarle. Ahora bien, en estas condiciones Satanás ya no necesita hacer nada más y se marcha satisfecho pues ya ha conseguido que amigos o cónyuges se hayan convertidos en enemigos y que se hagan daño y se destruyan el uno al otro. Ellos harán el trabajo sucio de Satanás en su lugar (adaptado, DNA, p. 155).
  - a. Santiago 3:6 “También la lengua es un fuego, un mundo de maldad. Siendo uno de nuestros órganos, contamina todo el cuerpo y, encendida por el infierno, prende a su vez fuego a todo el curso de la vida”.
3. Decide dejar de chillar, insultar, emplear el sarcasmo o de lanzar expresiones denigrantes.
  - a. Esto incluye etiquetar negativamente la conducta, las sugerencias o las ideas del otro.
    - 1) “Estás loco.”
    - 2) “Es estúpido.”

**I. Lanzar expresiones denigrantes es lo opuesto a la edificación que supone el proceso de edificarse el uno al otro con cada palabra/ladrillo.**

1. Ef. 4:29 “No salga de vuestra boca ninguna palabra mala, sino solo la que sea buena para edificación, según la necesidad del momento, para que imparta gracia a los que escuchan.”
  - a. “Edificación” literalmente significa edificar a una persona con cada ladrillo/palabra emitida.

b.



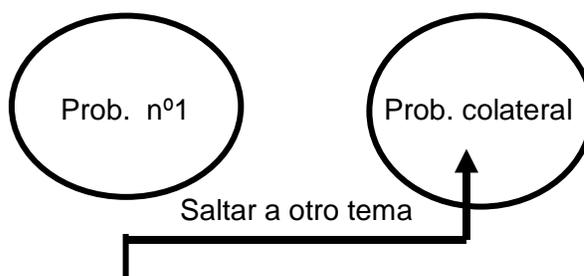
2. Prov. 16:24 “Panal de miel son las palabras amables; endulzan la vida y dan salud al cuerpo.”
3. Prov. 15:23 “...una palabra a tiempo, ¡cuán agradable es!”
4. Hebreos 3:13 “Más bien, mientras dure ese “hoy”, anímense unos a otros cada día para que ninguno de ustedes se endurezca por el engaño del pecado.”
5. En el uso de nuestras palabras, debemos elegir entre ser de edificación o de destrucción.

**J. Entablar discusiones interminables y lanzarse expresiones denigrantes u otras palabras dañinas tendrán como resultado la puesta en tela de juicio la continuidad del matrimonio o de la relación.**

**III. Deja de saltar de un problema a otro. En cambio, céntrate sobre un asunto a la vez. // Esto incluye evitar sintonizar la cadena *historia* (“Recuerdas cuando...”) y el programa *la culpa es tuya* (“Mira quien está hablando”).**

**A. Saltar de un asunto al otro es un intento deliberado para evitar permanecer centrado sobre el problema en cuestión, generalmente por un sentimiento de culpa o por el miedo a perder la discusión o bien por un deseo de venganza.**

1. Dibujo:



2. ilustración.: A menudo las parejas no pueden recordar lo que desencadenó la discusión porque enseguida saltaron a otro tema y al final no pueden recordar cual era el problema inicial.
3. Las parejas que solicitan consejería matrimonial cuentan que por saltar de un tema a otro en sus discusiones se han pasado unos 20 o 30 años sin conseguir llegar a un acuerdo satisfactorio en ninguno de esos temas.

**B. (En cambio) Esfuérzate en reconocer verbalmente la posición del otro y en permanecer centrado hasta que se trate hasta el fin. ¿Cómo?**

1. Muchas largas discusiones resultan ser intentos para lograr que el otro reconozca tu posición, y no necesariamente para lograr que cambie su propia posición.
2. (Recuerda) Reconocer la posición o la realidad del otro no supone necesariamente que estás de acuerdo con él/ella, sino que comunica que por

lo menos has escuchado su punto de vista. Entender a alguien nos ayuda a comunicar y relacionarnos mejor con él/ella.

- a. El mero hecho de reconocer la existencia de la posición del otro es ya un paso adelante muy positivo.
    - 1) “Reconozco tu posición y la voy a considerar en serio.”
  - b. Las personas controladoras rehúsan reconocer la posición de otros porque creen que eso podría darles a otros un poder que no quieren que tengan.
3. Vuelve a formular en tus propias palabras lo que te acaba de decir, sin emitir ningún juicio ni hacer cualquier evaluación ni corrección y sin cortarle. Parafrasear o mencionar los puntos claves del que acaba de hablar demuestra que deseas entender lo que está diciendo.
- a. “Deseo escucharte minuciosamente, por lo que en momentos claves, necesito comprobar lo que oigo para estar lo más seguro posible que lo que deduzco corresponde a lo que me has expuesto. Tengo una ligera idea de lo que quieres decir a partir de las palabras que empleas, el tono de tu voz, la expresión de tu cara, los gestos que haces y los movimientos de tu cuerpo. Pero sigue siendo una idea aproximada. Necesito comprobar de vez en cuando lo que me estás diciendo, reformulándolo para que me lo confirmes, hasta que certifiques que te he entendido plenamente. Quiero escucharte en profundidad, con total claridad y con la suficiente precisión como para poder sentir lo que sientes – en cierta medida – sufrir un poco donde te duele, deseándote que puedas disfrutar de la libertad de ser quien eres.” (Caring Enough, p. 23). Debes estar listo para escuchar y listo para entender.
  - b. ilustración: “Lo que me estás diciendo es que...”
  - c. ilustración: “¿Te he entendido bien? ¿Me dijiste que...?”
  - d. ilustración: “Entiendo que me dices que...”
  - e. Es importante reformular con un semblante abierto y positivo, y no entrecerrando los ojos y frunciendo el ceño.
4. Permitir que el que escucha reformule lo que acaba de decirse, le da la posibilidad al que habló de confirmar (o no) si se le ha entendido correctamente.
- a. (el que habló al que le escuchó) “Sí, creo que me has escuchado correctamente.”
5. Las reformulaciones ayudan al que habló a seguir clarificando lo que expone.

- a. Es la razón por la que las conferencias – que son largos monólogos – no son tan efectivas, al no permitir las clarificaciones.

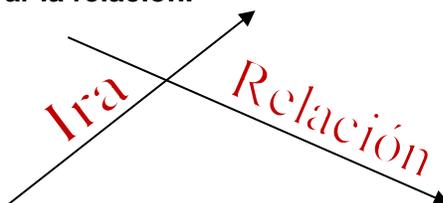
**C. Apunta los temas que surgen en la discusión y comprométete a volver a abordarlos uno por uno más adelante.**

**D. Saltar de un tema a otro no logra casi nunca llegar a un acuerdo sobre ninguno de ellos.**

1. Saltar de un tema a otro asegura meter toda una colección de temas no resueltos dentro de la mochila relacional y sólo consigue acumular un peso excesivo en el transcurso de la relación.
2. Recuerda, muchos argumentos destructivos comienzan con un tema, luego éste se abandona para saltar a otro tema, y se hace para lanzarse expresiones denigrantes y para echar la culpa al otro; resultado: esto acaba por poner en tela de juicio la continuidad de la relación (p.ej. con un divorcio).

**IV. Abandona a toda costa los arranques de ira. En su lugar, concéntrate para mantener el control de tus emociones y hablar en un tono de mutuo respeto.**

**A. Los ruidosos arranques de ira suelen cortar el buen flujo de la comunicación. Cuando se entra en una escalada de ira es cuando comienza a degenerar la relación.**



1. Prov. 15:1 “La respuesta amable calma el enojo, pero la agresiva echa leña al fuego.”

¿En qué ocasiones has podido ser testigo de un uso no saludable de la ira en tu familia, en la escuela, en tu lugar de trabajo o en la iglesia?  
¿En qué te ha afectado?

**B. Es posible hacer un uso no saludable de la ira para al menos siete cosas negativas:**

Uso no saludable de la ira

1. Para controlar a otro (bloqueándole. Una especie de placaje).

- a. Dios nunca ha planeado una relación en la que una persona controla a otra. El noveno aspecto del fruto del Espíritu es el dominio propio o auto control, pero no el control de otros, o el control de un lugar o de una cosa (Gál. 5:22-23).
  - b. Dios llama este control sobre otros el “ser tirano” o “señorear” sobre otros en 1 Pedro 5:3.
    - 1) Dios ha sido muy claro declarando que los ancianos (líderes, responsables) están obligados a guiar con el ejemplo, y no siendo tiranos sobre la grey.
    - 2) Dios nunca ha dado a los esposos permiso para tratar con mano dura a sus esposas.
      - a) El Apóstol Pablo nunca utiliza la palabra “obedecer” cuando habló de la relación matrimonial. “Obedecer” es empleado para con los niños y los esclavos, pero no entre las cónyuges.
  - c. Las personas que controlan están movidas por la ira, no por la fe.
    - 1) Los “controladores” movidos por la ira suelen ser egocéntricos y bloqueados emocionalmente desde una etapa temprana en su desarrollo; son además muy egoístas.
    - 2) El amor echa fuera el temor, pero el temor puede también echar fuera el amor.
      - a) I Juan 4:18 “En el amor no hay temor, sino que el amor perfecto echa fuera el temor. El que teme espera el castigo, así que no ha sido perfeccionado en el amor.”
      - b) Pocas veces un niño o una esposa (o un esposo) se siente amado/a siendo controlados. Se sienten rechazados, tenidos en menos, no valorados.
  - d. A menudo los que suelen ser sometidos para agradar se casan con “controladores” que usan la ira.
  - e. Un cónyuge que debe caminar sobre huevos, he aquí el resultado de este control con la ira.
2. Para **cambiar** la conducta del otro.
- a. La ira no engendra como producto final algo que pueda agradar a Dios.
    - 1) Santiago 1:20 “Pues la ira humana (o del cónyuge) no produce la vida justa que Dios quiere.”
    - 2) La ira tampoco produce la vida justa según Dios en los hijos.

- a) Col 3:21 “Padres, no exasperen a sus hijos, no sea que se desanimen.”
- b. El cambio es en última instancia la responsabilidad de Dios.
  - 1) Fil. 2:13 “Pues Dios es quien produce en ustedes tanto el querer como el hacer para que se cumpla su buena voluntad.”
  - 2) Juan 16:8 “Y cuando él (el Espíritu Santo) venga convencerá al mundo de su error en cuanto al pecado, a la justicia y al.”
- 3. Para **manipular**.
  - a. Similar al nº1 y al nº2
- 4. Para **evitar** los sentimientos de culpa personal, de miedo u otros sentimientos negativos.
  - a. Si no quieres sentir miedo o culpa pasarás (cambio de *chip*) a la ira.
    - 1) Es lo que hizo el rey David cuando el profeta Natán lo confrontó por su adulterio. David se puso furioso contra el hombre rico que había robado la única ovejita del hombre pobre. Y es cuando Natán le lanzó: “Tú eres aquel hombre”. David supo inmediatamente que había sido pillado y confesó: “He pecado contra el Señor” (2 Sam. 12:13).
  - b. Generalmente, la ira esconde otras emociones negativas.
- 5. Para **evitar** su propia responsabilidad personal por haber manifestado palabras, acciones o actitudes equivocadas.
- 6. Para **eliminar** un obstáculo que te impide cumplir tus propios deseos (egoístas).
- 7. Para **expresar** venganza (devolver el golpe).
  - a. Rom. 12:19 “No tomen venganza, hermanos míos, sino dejen el castigo en las manos de Dios, porque está escrito: “Mía es la venganza, yo pagaré”, dice el Señor.”
- 8. Recuerda: la ira puede tener como resultado la toma de malísimas decisiones. En general no solemos actuar correctamente justo después de un arranque de ira, lo que nos deja con un agudo sentimiento de vergüenza más adelante. Moisés es un clásico ejemplo de ello:
  - a. Núm. 20:10-12, “Luego Moisés y Aarón reunieron a la asamblea frente a la roca, y Moisés dijo: “¡Escuchen, rebeldes! ¿Acaso tenemos que sacarles agua de esta roca?” <sup>11</sup>Dicho esto, levantó la mano y dos veces golpeó la roca con la vara, ¡y brotó agua en abundancia, de la cual bebieron la asamblea y su Ganado! <sup>12</sup>El Señor les dijo a Moisés y Aarón:

“Por no haber confiado en mí, ni haber reconocido mi santidad en presencia de los israelitas, no serán ustedes los que lleven a esta comunidad a la tierra que les he dado.”

- b. Deut. 32:48: 50-52 “Este mismo día el Señor le dijo a Moisés: 50) “en el monte en el que vas a subir morirás, y te reunirás con los tuyos, así como tu hermano Aarón murió y se reunió con sus antepasados en el monte Hor. <sup>51</sup>Esto será así porque, a la vista de todos los israelitas, ustedes dos me fueron infieles en las aguas de Meriba; en el desierto de Zin no honraron mi santidad. <sup>52</sup>Por esto no entrarás en el territorio que voy a darle al pueblo de Israel; solamente podrás verlo de lejos.”
9. Asimismo, la ira infunde miedo en la persona que presencia sus manifestaciones y dicho miedo cierra su mente impidiendo que escuche y responda.
    - a. Disciplinar a un hijo estando airado puede conseguir una reacción instantánea pero no un cambio duradero.
  10. Todas las parejas, felizmente casadas o no, discuten, pero el futuro de la relación no depende del **tema** de la discusión sino de **la manera** en la que se logra controlar las emociones negativas tales como la ira y el miedo (Fighting for Your Marriage, p 52).

**V. Deja de tocar áreas sensibles que sabes pueden hacer saltar a otros y hacerles daño. En cambio, céntrate en el tema.**

**A. Evita entrar en una escalada lanzando generalizaciones hirientes destinadas a hacer saltar al otro.**

1. Tú... “piensas saber mejor.”
2. Tú siempre... “Tú siempre juegas en el ordenador.”
3. Tú nunca... “Tú nunca cumples con todas tus responsabilidades.”
4. Tú debes....
5. Si tan sólo...
6. Tú deberías.... “Tú no deberías hacerlo de esta manera.”

**B. Hacer saltar a otros es una manera de recordarles sus fracasos pasados, sus puntos débiles, las cosas ya perdonadas y/o los rencores que persisten (Ez. 18:22).**

1. No pongas nunca sobre el tapete un acontecimiento pasado para hacer daño a otro, castigarle o avergonzarle en el presente. Se usa la expresión “mantener en alto un palo sobre su cabeza” (amenazando pegar).

2. Si un asunto anterior no ha sido resuelto, decide tomar un tiempo aparte para comentarlo y haz todo lo que puedes para zanjarlo. Negar un asunto no es una sana resolución.

**C. Hacer saltar a otros se hace también para infundir miedo en el otro. Algunos de estos miedos son:**

1. Miedo al rechazo
2. Miedo al abandono (amenazas de divorcio o de marcharse)
3. Miedo a no ser amado
4. Miedo a no ser escuchado o entendido
5. Miedo al fracaso
6. Miedo a recibir un ultimátum

**D. Es la responsabilidad del que se ha querido hacer saltar de tranquilizarse.**

1. Si un cónyuge saca a relucir un acontecimiento vergonzoso del pasado estas a punto de saltar porque alguien ha tocado una fibra sensible en ti, no porque la ha creado. Esta situación, por ejemplo, puede tocar tus áreas de miedo, bien sea “al rechazo”, “al abandono”, o “al fracaso”. Tú tienes la responsabilidad de tratar con estos miedos gracias a tu relación con Dios y cortar así todos los hilos que podrían hacerte saltar.
  - a. Los que no consiguen cortar estos hilos admiten en general: “¡Cómo sabes hacerme saltar!” Ahora bien, si consigues cortarlos (desactivar el ataque, al tratar estos temas sensibles) acabarás con estos miedos que otros quieren activar para hacerte saltar, atemorizarte, airarte o hacerte sentir vergonzoso o culpable.
2. Se gasta mucha energía para evitar que otros nos hagan saltar y controlar el comportamiento de la persona que quiere hacerte saltar supone un gran esfuerzo.

**E. Es también la responsabilidad del que quiere hacer saltar el desistir y no causar miedo, culpabilidad o abandono.**

**VI. Deja de expresar señales físicas de asco y empieza a honrar al otro.**

**A. Los movimientos de nuestro cuerpo, el tono de voz, las expresiones de nuestra cara y nuestros gestos representan al menos 80% de la comunicación interpersonal (Adult Child’s Guide, p. 129).**

1. Contenido - 7% (Prov. 12:18)
2. Tono de voz – 38% (Prov. 15:1)

3. Expresiones de la cara – 55% (Prov. 6:12)

**B. El desprecio (o el asco) es uno de los cuatro factores que predicen un posible fracaso matrimonial**

**C. He aquí algunas señales físicas de desprecio que debes evitar:**

1. Emitir profundos suspiros
2. Abrir los ojos de par en par
3. Fruncir el ceño
4. Poner las manos en las caderas
5. Apuntar con el dedo
6. Mirar de reojo
7. Cruzar los brazos
8. Levantar las manos
9. Mirar el techo, el suelo, o los rincones de la habitación

**VII. Deja de retraerte, de refunfuñar o de castigar con el silencio, sino siga conectado y comprometido.**

**A. Puede que hagas estas cosas para protegerte contra daños en el futuro.**

**B. Castigar con el silencio puede ser pensado para castigar emocionalmente a la otra persona al retirar tu amor, cuidado, admiración, etc.**

1. Aun cuando podemos herir a Dios con nuestro comportamiento pecaminoso, Él nunca nos retirará su amor. Corregirá nuestro mal comportamiento con amor.
  - a. Hebreos 12:6a “porque el Señor disciplina a los que ama...”
2. Las esposas y las hijas tienen una gran necesidad de permanecer conectada a sus maridos o padres. Retirarse emocional y relacionalmente causa heridas muy profundas. El hecho de retirarse en general se produce cuando se quiere castigar y/o causar sufrimiento. ¡Es un pecado!

**C. Ir hacia el otro es nuestra responsabilidad, no evitarle.**

1. Mat 18:15 (Parafraseando) Si tu cónyuge te hace daño, ve y dile cuanto daños te hace. Si tu cónyuge te escucha, has ganado/recuperado a tu cónyuge. Si no te quiere escuchar, involucra a un tercero apropiado como tu pastor.

**D. Declarar un “tiempo muerto” es útil para preparar tu corazón y tu mente a reanudar la conversación de manera emocional y mentalmente más fría.**

1. Emplea este tiempo para enfriar tus emociones y pensamientos replanteándote lo que está ocurriendo y lo que de verdad importa.
2. Planea una “conversa reconciliadora” después del período de enfriamiento.
3. A menudo el asunto no es el tema en cuestión. Hay a menudo algo más profundo o escondido detrás de lo que se está debatiendo.
  - a. Descubrirlo no es fácil, pero es muy importante.

**VIII. Deja de marcharte en medio de una discusión importante sin antes decir que volverás para continuar el proceso, especificando cuando.**

**A. Sin este compromiso de volver, salir así de la habitación es una forma de abandono o una manera de avergonzar a otro (Adult Child’s Guide, p. 130).**

**B. No emprendas una búsqueda del otro por todas las habitaciones de la casa si habéis decidido tomar un tiempo muerto.**

1. Seguir al otro se hace porque no soportamos dejar un asunto no zanjado y/o porque la persona perseguida pocas veces está dispuesta a tratar el tema más adelante, y así el tema no llega a zanjarse.
2. No es sano tanto seguir al otro por toda la casa, como dejar sin resolver un tema.

**C. Cuando alguien ha acabado de hablar, se acaba momentáneamente la discusión. Debemos respetar este límite.**

1. La violencia doméstica se desencadena cuando alguien no permite al otro pedir un tiempo muerto.
  - a. Tomar un tiempo muerto puede ayudar a calmarte y a permitirte pensar con claridad de Nuevo.
  - b. La ira bloquea el pensamiento así que es muy importante reducir el nivel de ira y adquirir dominio propio.
2. Es importante honrar el tiempo muerto y el espacio de otro.

**D. Comprométete a tratar los temas a abordar.**

1. Al no conseguirlo dos cosas pueden pasar: o estos temas van a engrandarse monstruosamente, o la mochila se hará demasiada pesada de llevar.

2. Podrías asignar un tiempo específico (una “tarde que arde”) cada semana para tratar los temas sensibles. Evita el método “en cualquier momento en cualquier lugar” para solucionar puntos litigiosos. No es lo más propicio para estar relajado dado que siempre puede haber el temor que salga otro desencuentro en cualquier momento y esto siga como un sin parar.
3. Acordad mutuamente el lugar y momento para hablar de las cosas que os molestan, pero no lo hagáis en una noche cuando salid juntos, una tarde en familia o en un momento íntimo. Estas charlas aclaratorias se deberían verificar en otro momento.
  - a. Recordad con cariño lo que os ha atraído el uno al otro en el principio.

**E. Puede que sea necesario la presencia de una tercera persona para ayudar a reconciliaros.**

1. Pablo animó a ello a la iglesia en Filipo hablando de Evodia y Síntique (Fil. 4.3) pidiéndole a un hermano sabio que les ayude a vivir en armonía. Lo mismo se sugiere para evitar ir a los tribunales del mundo para asuntos entre hermanos en la iglesia en Corinto (I Cor. 6:1-7).

**IX. Deja cualquier ataque físico: empujar, morder, pegar, tirar cosas, dar portazos, inmovilizar a otro adulto. Empieza a demostrar con acciones concretas un amor genuino.**

- A. Un marido señaló con el dedo la cara de su mujer a poca distancia. Ésta le mordió el dedo. Ambas acciones eran equivocadas.
- B. No confisques las llaves del coche de tu cónyuge ni le cierres la puerta. Estamos hablando de personas adultas que deben tratarse y respetarse como tal.

**X. Deja de estar en desacuerdo con las reglas y empieza a actuar de acuerdo con estas reglas de comunicación y otras que podríais añadir más adelante.**

**A. En repetidas ocasiones la Escritura nos exhorta a ser de “una sola mente” o de un “mismo parecer” en asuntos importantes.**

1. Fil. 2:2 “Llénenme de alegría teniendo un mismo parecer, un mismo amor, unidos en alma y pensamiento.”

**B. Toma en serio estas reglas.**

**C. Repasa estas reglas cuando la situación es más tranquila y en su caso, si has infringido dichas reglas reconócelo (confiésalo) pidiendo perdón.**

**D. A modo de recordatorio, coloca estas reglas en un lugar muy visible, como en la puerta de la nevera.**

**E. Deja que vuestros hijos se enteren que tenéis reglas de comunicación y que se van a convertir en las reglas de la casa.**

**F. Recuerda, tu meta no es cambiar al otro, sino cambiar las reglas que tenéis para solventar litigios.**

¿Qué reglas de comunicación añadirías?  
¿Cómo crees que esta nueva regla pudiera ayudar en la comunicación?  
¿Piensas que los hijos deberían seguir las mismas reglas que los adultos?  
¿En qué podrían diferir?

## **Llaves para el Éxito**

1. Decide comunicarte de forma saludable.
2. Deja de interrumpir, empieza a escuchar.
3. Deja de lanzar expresiones denigrantes, empieza a animar al otro.
4. No sigas saltando de un tema a otro, empieza a concentrarte (un tema a la vez).
5. Reconoce el punto de vista del otro.
6. Repite lo que has oído/entendido.
7. Deja los arranques de ira, comienza a adquirir dominio propio.
8. Dejar de provocar para hacer saltar el otro, empieza a concentrarte.
9. Dejar de expresar gestos de disgusto, empieza a aceptar el otro.
10. Deja de retirarte, empieza a conectarte.
11. Deja de marchar en plena discusión, empieza a transmitir seguridad.
12. Deja cualquier ataque físico, empieza a demostrar amor.
13. Concertad juntos las reglas.
14. Colocadlas de manera visible.

## **XI. Bibliografía**

Augsberger, David. *Caring Enough to Confront*. Herald Press, Scottsdale, 1974.

Friel, Dr. John, Linda Friel. *Adult Children - The Secrets of Dysfunctional Families*. Health Communications, Deerfield Beach, 1988.

Friel, Dr. John, Linda Friel. *An Adult Child's Guide to What's 'Normal'*. Health Communications, Deerfield Beach, 1990.

Markham, Howard, Scott Stanley. *Fighting for Your Marriage*. Jossey-Bass, San Francisco, 2001.

Mason, Paul. *Stop Walking on Eggshells*, New Harbinger Publishers, Oakland, 1998.

Smalley, Dr. Gary. *The DNA of Relationships*. Tyndale House Publishers, Carol Stream, 2004.

# Diez Reglas Bíblica de Comunicación

## Preguntas para grupos pequeños

1. ¿Qué aspecto personal - género, personalidad, cultura, familia de origen y experiencia de la vida - te ha sido problemático para comunicar con alguien importante para ti?
2. ¿Qué estilo de comunicación que has empleado en el pasado ha resultado ser inefectivo? ¿Qué te ha llevado a cambiarlo?
3. ¿Qué cosa hiciste que te ha ayudado a evitar interrumpir el que hablaba o a hablar al mismo tiempo que él? ¿Cómo la aprendiste?
4. ¿Alguien en el pasado te hizo daño lanzándote palabras insultantes en una discusión o al debatir algo?
5. ¿Qué ha sido la cosa más poderosa que te han dicho y que te hizo bien? Si se puede decir, ¿qué ha sido la cosa más negativa que te han dicho y cómo te afectó?
6. ¿Cómo te sientes al permanecer centrado sobre un sólo asunto a la vez? ¿Mejora eso la relación?
7. ¿Qué cosas te han hecho saltar en el pasado y cómo lograste desactivarlas?
8. ¿Cuáles son las maneras de expresarte de forma no verbal que comunican asco que lograste identificar y qué hiciste para corregirlas?
9. ¿Cómo el haberse retirado alguien con quien estabas en relación te ha afectado? ¿Cómo reaccionaste? Si ha sido corregido, ¿cómo ha sido cambiado este patrón de comportamiento?
10. ¿En qué la presencia de una tercera persona te ayudó en un conflicto con alguien?
11. ¿En qué crees podría mejorar tu relación si tú y otros estuviereis de acuerdo para seguir estas reglas de comunicación u otras similares?