

PARA ENCONTRAR A DIOS EN LA VIDA:

Dinámicas de vida y experiencia de Dios



Dinámicas de vida que pueden dificultar la experiencia de Dios

Viviendo a-celerados. Síntomas:

- irritabilidad
- descenso de la calidad de lo que hacemos y vivimos
- descanso compulsivo

Viviendo auto-centrados. Tipos:

- ideológico
- por objetivos
- por victimismo

Viviendo des-ordenados

- orden y vida ordenada
- afecciones desordenadas y “deseos okupas”

Dinámicas (y herramientas) que nos ayudan a vivir más honda y gozosamente, para encontrar a Dios en la vida

Cuidar el fondo de nuestra vida

Examinar la vida

Crear y cultivar “espacios verdes”

-*tiempo oro y tiempo basura*

-programar un *descanso re-creador*

Dejarnos acompañar

Discernir la vida

Ser “señores” de nuestra vida

La ascética del presente: la gratuidad y sus lugares

-familia-comunidad

-el trabajo

-*los pobres*

Habilitar y cultivar más el humor para vivir la vida gozosamente

Lucidez

Aceptación

Ternura

Misericordia

Una pizca de “utopía” (*locura*)

PARA REFLEXIONAR Y PONER EN COMÚN:

1.- ¿Qué dinámicas de vida de las que hemos dicho pueden llegar a dificultarte más el encuentro con Dios y contigo mismo?
¿estas? ¿otras?

2.- ¿Qué rasgos-síntomas descubres en cada una de ellas?
¿cómo repercuten en ti? ¿en los demás?

3.- ¿Qué dinámicas (y herramientas) sientes que debes cultivar o habilitar más de todas estas que hemos ofrecido para encontrarte más fácilmente con Dios? ¿otras?

4.- ¿En qué lugares crees que son más necesarias unas y otras?

5.- ¿Qué habría que hacer para fortalecer su cultivo?

GRUPO:

Poner en común las reflexiones



PARA ENCONTRAR A DIOS EN LA VIDA:

Comunicarnos bien para convivir mejor

La comunicación:

- ¿Lo es todo?
- Aprendizaje de vivir y necesidades:
 - sentirnos seguros y protegidos
 - queridos, valorados y reconocidos
 - integrados en grupo/familia/comunidad
- Somos seres en relación
- La comunicación: vía privilegiada de satisfacción de estas necesidades básicas y elemento esencial de nuestro crecimiento
- La comunicación como transmisión de información y de estados emocionales y mentales
- Sintáctica y semántica de la comunicación
- Factores humanos que obstaculizan el proceso de comunicación
 - derivados del proceso cognitivo
 - de naturaleza emocional
 - de carácter conductual
- El reto de comunicarse

Cinco Principios Básicos de la Comunicación Humana

(Watzlawick, Beavin y Jackson, Tª de la Comunicación Humana, 1967)

- Es imposible no comunicar
- Con la comunicación no solo transmitimos información (CONTENIDO) sino también tratamos de conseguir una conducta en los demás (RELACIÓN)
- Una relación acabará en encuentro o desencuentro dependiendo de la valoración (puntuación-interpretación) que damos a los intercambios comunicacionales.
- Para comunicarnos usamos el nivel: ANALÓGICO (no verbal) y DIGITAL (verbal). Ambos están siempre presentes y se complementan entre sí
- Las relaciones que se establecen en la comunicación pueden ser:
 - Relaciones simétricas
 - Relaciones complementarias (asimétricas)
 - Relaciones paradójicas
 - Relaciones paralelas

PARA REFLEXIONAR Y PONER EN COMÚN:

1. Lee de nuevo las cinco propiedades de la comunicación que hemos explicado y reflexiona sobre estas preguntas:

- ¿Qué recuerdos (fotos) te traen cada una de ellas?
- Expresa con ejemplos cómo se hace verdad en la vida cotidiana cada una de estas propiedades.
- ¿qué consecuencias generan en la vida diaria de tu comunidad, de tu familia, trabajo...?

2. Reflexiona con estas preguntas sobre tu forma de comunicarte en tu familia, comunidad y en la vida:

- ¿Hasta qué punto me comprometo con mi comunicación o la evito? ¿En qué lugares (personas) se hace más fácil y dónde o quién más difícil?
- ¿Qué pretendo con mi comunicación... qué demandas hay en mi manera de comunicarme: agradecer, animar, que me reconozcan, que tomen en consideración lo que digo o hago...?
- Según mi estilo de comunicación, ¿considero que me comunico bien con los demás? ¿Y ellos conmigo?
- ¿Doy importancia a la comunicación no verbal o simplemente me atengo a lo que los otros dicen con sus palabras y lo demás no lo tengo en cuenta? ¿tengo habilidad para expresar sentimientos o trato de evitarlos?
- ¿Qué tipo de relaciones dominan en mí: simétricas o asimétricas, paradójicas o paralelas?

GRUPO:

¿Cómo me he sentido al reflexionar sobre ello?

¿Cuál es la propiedad más común o que sale con mayor claridad en vuestras "fotos"?

¿Qué me ha llamado más la atención de lo escuchado y/o compartido?

¿Qué me aporta para mi vida familiar, de trabajo, comunitaria?

