

PARTE VII: Las Cosas Que Creemos, Pero Que No Son Verdad

📅 Fecha	@May 25, 2022
☑ Hecho	<input type="checkbox"/>

LEE ESTE RESUMEN

¿Alguna vez ha hecho una suposición acerca de alguien sin verificar los hechos?

Imagina que tu amigo, que suele devolvarte los mensajes de texto, no te los devuelve un día. 1 hora, 2 horas, y finalmente pasa un día entero, y has comenzado a preguntarte si está enojado contigo. Tal vez te esté ignorando. Probablemente vieron tu texto y optaron por no responder. Asumes lo peor.

¿O alguna vez ha tenido una expectativa que no se cumplió?

Imagina que es tu cumpleaños. Y uno de tus amigos, que te dio un regalo el año pasado, no te dio un regalo este año. Sin tarjeta, sin regalo. Esperabas un regalo o al menos algún reconocimiento de ellos, por lo que estás bastante decepcionado. Comienzas a preguntarte si son egoístas, si no se preocupan por ti o si no son amigos tan cercanos como pensabas. Tenías una expectativa (ya sea que te hayas dado cuenta o no) y no se cumplió.

Todos nosotros, si no tenemos cuidado, desempeñamos el papel de lectores de mentes y hacemos suposiciones sobre las motivaciones detrás del comportamiento de las personas. Y la mayoría de las veces, si no tenemos cuidado, esas suposiciones tienden a ser negativas. Caemos en espiral al interpretar negativamente el comportamiento de los demás y hacer suposiciones sobre lo que están pensando. Estas interpretaciones y suposiciones se convierten en minas terrestres en las relaciones que, si no se abordan, te harán daño a ti y a la otra persona. Además, todos somos propensos a tener expectativas que podrían no haber sido comunicadas, acordadas o razonables. Es posible que ni siquiera nos demos cuenta de que tenemos estas expectativas.

Si vamos a aprender a amar a Dios y a los demás, tenemos que luchar contra nuestra tendencia a leer la mente, hacer suposiciones y tener expectativas poco razonables. Tres antidotos para estas tendencias son dejar de leer la mente, aclarar las expectativas y escuchar. En la práctica de esta semana, exploraremos formas prácticas de dejar de leer la mente, aclarar expectativas y escuchar, para estar mejor equipados para amar a las personas en nuestras vidas y en nuestra comunidad.

PRÁCTICA DE ESTA SEMANA

Recuerda que puedes encontrar esta práctica en casaevidencias.com/comunidad

Si se dan cuenta, esta enseñanza y la practica de esta semana va a ser un recordatorio y va muy de la mano de LA PARTE IV en donde hablamos sobre Leer La Mente, Expectativas, y Escuchar.

La realidad es que es una habilidad difícil de lograr, es por eso que estamos tomando una segunda semana para reforzar esta práctica.

La práctica de esta semana es en dos partes:

1. Repasar y seguir haciendo la práctica de la PARTE IV que fue la siguiente:

Antes de acostarte a dormir, reflexiona con el Espíritu Santo sobre tu día (usando las preguntas a continuación). Recomendamos hacerlo en la noche (en vez de acostarte viendo TV, o en vez de acostarte a ver el celular, te invitamos a que hagas esta práctica) y usar un diario para anotar sus reflexiones.

- ¿Cuál fue la conversación más importante que tuve hoy?
 - ¿Traté de leer la mente de la persona de alguna manera? ¿Tenía alguna expectativa de ellos que deba aclarar con ellos?
 - ¿Cuál es un paso que el Espíritu Santo me está invitando a dar teniendo en cuenta a lo que respondí a las dos preguntas anteriores?
2. En todas las conversaciones que tengas esta semana, y en específico las que son conversaciones de conflicto o en donde no están de acuerdo, vamos a hacer estos tres pasos:

- No vamos a asumir las motivaciones de las demás personas, ni vamos a intentar leer o adivinar lo que están queriendo decir.
- Cuando tengamos una duda o pregunta sobre algo, **se lo vamos a preguntar a la persona** y no vamos a responder en nuestra mente por ella o por ella (En especial si es un hijo(a), esposo(a), o alguien cercano).
- Cuando una persona nos haga sentir mal o nos molestemos con ellos porque no hicieron algo que pensamos que deberían de haber dicho vamos a decirles:
 - La verdad, estoy molesto porque tenía la expectativa de que ibas a _____ (lavar la loza, tener la comida lista, comprar lo que hacia falta, etc).
 - ¿Crees que fue una expectativa que debería o no debería de haber tenido?