

INTRODUCCIÓN AL DIÁLOGO



El diálogo es el núcleo de FCE Couple Enrichment (FCE)

1. El diálogo es una habilidad que ayuda en la comunicación y en la resolución de conflictos.
2. Usado durante el fin de semana nos ayuda a mantenernos enfocados en la pareja como unidad.
3. El ejercicio de dialogar con testigos y de actuar como testigos que apoyan a la pareja de una manera amorosa, son los dos elementos que ahondan nuestra habilidad de diálogo de una manera efectiva, y permiten el sentido de pertenencia a una comunidad de parejas.
4. El diálogo solo se aprende mediante la práctica.
5. Hay muchos estilos de diálogo. Lo importante es encontrar el que funciona para ti.

NOTA: No es posible comunicarnos con nuestra pareja en este método todo el tiempo.

Ingredientes que permiten el diálogo

1. Se requiere un acuerdo mutuo para que el momento sea adecuado, o se puede acordar otra hora para que el diálogo ocurra más tarde, u otro día.
2. Escoger un lugar donde no habrá distracciones.
3. Es necesaria la intención clara de dedicación al rol del que habla o el que escucha. Si no es posible, es importante expresarlo y acordar un momento diferente para dialogar.
4. Es clave estar de acuerdo para poder dialogar sin prisa, o sentir que hay que llegar a una resolución final. Durante el diálogo se llega tan lejos como se puede, sin afán.

Actitud

1. Sé curioso/curiosa. Pretende que hablas con tu pareja por primera vez, pues, a decir verdad, estás haciéndolo. Asumir que ya conoces lo que tu pareja piensa y siente, obstruye la comunicación verdadera.
2. Enfócate en el proceso en vez de enfocarte en un punto final imaginario. Tenemos tendencia a pensar que el propósito del diálogo es “resolver un problema”. Sin embargo, el simple hecho de comprometerse con el proceso con un corazón abierto, con valor y vulnerabilidad puede transformar tu relación de maneras que nunca imaginaste.

INTRODUCCIÓN AL DIÁLOGO



Sé claro en tu rol del que habla, o del que escucha

1. Muchos problemas de comunicación brotan de la imposibilidad de escuchar y hablar a la vez. Tener una separación de roles hace más posible que la comunicación sea exitosa.
2. La separación clara de roles del que escucha y el que habla, lentifica y clarifica todo el proceso.
3. Cada uno de los dos roles del que escucha y el que habla requiere unas habilidades diferentes.

El que escucha: muestra tu deseo de ser receptivo

1. Mantén una cara relajada y abierta
2. Mantén el contacto visual
3. Mantén el contacto físico
4. Usa un tono de voz cálido y respetuoso.
5. Da retroalimentación verbal para demostrar que escuchaste.
6. Es natural que el que escucha sienta deseos de responder, defender o corregir. Sin embargo, poner estos impulsos de lado permite que al escuchar se es totalmente receptivo. Tú también tendrás turno de hablar. Si de todas formas es importante decir algo, te vas a acordar y lo vas a decir en tu turno de ser el que habla.
7. Asegúrate que tu pareja ha terminado de hablar antes de iniciar tu turno.

El que habla:

1. Evita un tono de voz que culpabiliza. Habla de manera calmada y respetuosa, aún si estás experimentando una emoción fuerte.
2. Para evitar reacciones fuertes (sobre todo dialogando sobre algo difícil que sucedió en el pasado en la pareja), recuerda el uso de declaraciones indiscutibles, también llamadas declaraciones del YO. Describe tus propias experiencias - percepciones, ideas, emociones - y evita asumir o interpretar las actitudes o intenciones de tu pareja, como si fueran hechos.
 - a. **Percepciones:** lo que uno percibe con sus sentidos – lo que uno oyó, lo que vio, etc. Y lo que otros presentes pudieron percibir.
 - b. **Pensamientos:** la historia en mi cabeza a cerca de lo que percibí.
 - c. **Emociones:** los sentimientos que acompañan la historia en mi cabeza (acerca de lo que percibí).

INTRODUCCIÓN AL DIÁLOGO



- d. **Comportamientos:** lo que hice cuando sentí las emociones (que acompañaron la historia en mi cabeza a cerca de lo que percibí).
- e. **Deseos:** lo que yo deseo, por ejemplo: lo que quiero cambiar, lo que quiero de ti, lo que quiero para los dos, etc.

Por ejemplo: Cuando entraste anoche y diste un portazo (**percepción**), la historia en mi cabeza era que estabas molesto porque yo no saqué la basura (**pensamiento**), yo me sentí acusada injustamente y con algo de miedo (**emoción**), y es por eso que solo me acosté cuando ya te habías dormido (**comportamiento**).

A eso se puede añadir, “No me quisiera que estos sentimientos negativos nos alejen” (deseo), O también “incluso si estás bravo me gustaría que me preguntes respetuosamente por qué no saqué la basura.” O también, “me gustaría que tú saques la basura los días que yo tengo clase.”

- f. Indícale a tu pareja cuando terminaste de hablar.
- g. Tu pareja tiene ahora el turno de ser el que habla, y puede comunicarte lo que estaba sucediendo desde su punto de vista. La pareja puede cambiar de roles varias veces. Pueden ir tan lejos como quieran, y suspender cuando quieren continuar otro día.

Afinando el diálogo

El que escucha puede hacer inferencias que no fueron explícitas en el diálogo, y durante el proceso de reflejar, el que habló puede decir si es correcto o no. Lo importante es mantenerse compasivo con la pareja, tratando de ayudar a encontrar la verdad, o tratando de escuchar a un nivel más profundo. Esto NO se debe usar para sembrar otros contenidos o para juzgar al otro.

Si las emociones se tornan críticas, es mejor hablar y reflejar en cantidades pequeñas, con el que escucha reflejando exactamente, palabra por palabra.