

REFLEXIONES PARA DIÁLOGO FCE



1 Reflexiones para el que escucha

- ¿Dejo de lado mis diálogos internos?
- ¿Mantengo contacto visual y físico con mi pareja?
- ¿Soy capaz de solo observar, poniendo a un lado mis reacciones emocionales?
- ¿Soy consciente de mis respuestas físicas a lo que escucho?
- ¿Noto cuando pierdo la habilidad de realmente escuchar?
- ¿Tengo curiosidad sobre la experiencia de mi pareja, sin tratar de demostrar nada?
- ¿Puedo escuchar SIN sumir que conozco los motivos de mi pareja?

2 Reflexiones para el que habla

- ¿Puedo encontrar honestamente la intención en lo que digo, y soy consciente cuando mi intención es culpabilizar al otro, o demostrar que estoy en lo correcto?
- ¿Hablo en cantidades digeribles?
- ¿Noto cuando mi pareja está sintiéndose abrumada?
- ¿Reconozco lo que es simplemente MI historia, y no la verdad objetiva?
- ¿Intento compartir mi experiencia personal, con curiosidad y sin juzgar?

3 Reflexiones para los que escuchan y los que hablan

- ¿Queremos dialogar idealmente, teniendo en cuenta los beneficios que aporta a nuestra pareja, y nuestras limitaciones de tiempo y energía?
- ¿Vamos a comprometernos a dialogar para ahondar nuestra relación de pareja?
- ¿Cómo vamos a evaluar si el compromiso está funcionando?
- ¿Tenemos la voluntad de encontrar el tiempo, incluso si significa múltiples diálogos en una línea de exploración?

4 Reflexiones para los testigos

- ¿Recuerdo que ser testigo es un gran regalo y un honor?
- ¿Entiendo la importancia de mi ser testigo amoroso, aún si es completamente silencioso?
- ¿Uso mi ser testigo para ahondar la perspectiva en mi relación, y para aprender lo que funciona y lo que no funciona?
- ¿Qué aprendo de este diálogo que ayude en mi propia pareja?
- ¿Qué funcionó en este diálogo?
- ¿Qué puedo sugerir que puede ser de ayuda?
- ¿Soy capaz de ofrecer sugerencias sobre el proceso, con cautela y respeto?
- ¿Evito dar consejos sobre el contenido del diálogo?
- ¿Respeto la confidencialidad del grupo?