

COMUNICACIÓN VALIENTE

- ESCUCHAR, SEGUIR LAS SECUENCIAS, HACER UNA INVITACIÓN PARA AYUDAR A LA PAREJA A HABLAR SOBRE TEMAS DIFÍCILES DE UNA MANERA DIFERENTE.

“Quiero reflejar lo que estoy escuchando de ambos. Parece que aquí se da un punto muerto en relación con las necesidades”.

Refleja el ciclo.

- TRANSICIÓN

“Veo que esta dinámica repetitiva os está causando a los dos mucho dolor y disgustos. Me gustaría ofrecerles la oportunidad de aprender una nueva forma de hablar y escucharos el uno al otro.

Una forma de hablar y escucharos que podría traer comprensión y conexión más profundas... y ayudarlos a salir de este difícil patrón”.

- CONTRATA SER UN DETECTOR DE PARTES

“Estoy aquí para apoyarlos, así que iré más despacio o me detendré si las partes empiezan a abrumarlos”.

- INVITAR A LA PAREJA A NEGOCIAR QUIÉN HABLARÁ Y QUIÉN ESCUCHARÁ.

“¿A quién le gustaría hablar primero y escuchar primero? En cualquier caso, estaré aquí para guiarlos. Y luego lo invertiremos para que cada uno tenga la oportunidad de hablar y escuchar, ya sea hoy o la próxima vez.”.

- AYUDAR AL OYENTE A DESMEZCLARSE

“Escuchar puede ser todo un reto. Cuando te dispongas a escuchar a (su pareja), comprueba en tu interior. ¿Qué notas que te impide escuchar? ¿Qué notas en tu cuerpo (o, si no lo notas en el cuerpo, ¿qué pensamientos o sentimientos podrían sobrecogerte e impedirte escuchar a tu pareja?”

“¿Qué te preocupa cuando empiezas a oír hablar a (su pareja)?”

(Desmezclar y abordar los miedos de la parte directiva hasta que las partes se relajen y se sientan preparadas para escuchar)

Es útil añadir:

“Recuerda que estás escuchando la lucha interna de tu pareja sobre ti. Estás escuchando su perspectiva y experiencia”.

También...

“una parte importante de una relación cercana es conocer la experiencia de tu pareja; entender el impacto que puedes haber tenido en una parte de ellos”.

“Se trata de comprender, no de estar de acuerdo”.

“Si notas que te alteras o te agobias, busca apoyo en mí. Yo estoy aquí y realmente quiero estar disponible para ti”.

- AYUDAR AL QUE HABLA A DESMEZCLARSE Y A HABLAR POR PARTES.

“(Hablante), tómate tu tiempo para revisar su interior y aclarar qué es lo que más deseas que (su pareja) entienda de ti”.

“Lleva tu conciencia a qué sentimientos o partes están más presentes. ¿Qué tiene que pasar para hablar por tu experiencia (partes) en vez de desde ella?”

“¿Qué notas en tu cuerpo? “.

“¿Qué le preocupa a esta parte que suceda si se separa y te deja hablar por ella?”

“Si noto, mientras hablas, que una parte de ti parece abrumarte, te frenaré para ayudarte a hablar de tu experiencia. Sé que puede ser difícil y que también necesitas hablar de la dinámica entre vosotros. Al mismo quiero ayudarte a hablar de tal manera que sea más probable que seas escuchado”.

“Recuerda que estoy aquí para guiaros a los dos. Y si noto que os estáis abrumando, bajaré el ritmo o me detendré si noto que te estáis abrumados. Hablar y escuchar va mejor cuando nuestros protectores y nuestros cuerpos se han relajado”.

- PERMANECER PRESENTE CON EL HABLANTE PARA AVANZAR HACIA SENTIMIENTOS

VULNERABLES, SIN PERDER DE VISTA AL OYENTE. SOSTENER A AMBOS.

“(Hablante), cuando realmente deseas que (su pareja) pase más tiempo contigo y eso no está sucediendo, ¿qué notas que sucede dentro de ti? ¿En tu cuerpo? ¿Qué te dices a ti mismo?”

“(Hablante), esucho que estás herido y sé que eso es doloroso. ¿Puedes sintonizar con ese dolor? ¿Puedes compartir más sobre esa experiencia?” (Profundizando hacia la parte exiliada)

“(Oyente), ¿cómo te encuentras? ¿Eres capaz de escuchar y permanecer con (su pareja)?”

“Oyente, me parece notar que estás algo activado mientras (pareja) está hablando. Vamos a ver qué está pasando. Oyente, volveré a hablar contigo. Ahora mismo quiero apoyar a (oyente) para que conecte consigo mismo y pueda volver a ser capaz de escucharte”.

“Oyente y hablante, tiene sentido que esto surja cuando empezáis a hablar y escuchar. Vamos a ir conociendo a las partes que surgen para ofrecer apoyo interior en el proceso de hablar y escuchar el uno al otro. Para luego volver a interactuar de manera más efectiva y conectada”.

- RESPONDER

“Oyente, ¿puedes reflejar la esencia de lo que has escuchado de tu pareja? ¿Qué tenía sentido para ti? ¿De qué manera? “

“¿Qué te ha podido llegar al corazón? “.

“¿Puedes hacérselo saber a (su pareja)? “.

(Si el oyente no puede responder con empatía y compasión, entonces el terapeuta debe responder con empatía y compasión. Una expresión vulnerable no recibida adecuadamente suele evocar una dolorosa respuesta de vergüenza seguida de una reacción protectora).

No obstante, hay que darle tiempo. Además, la pareja puede ser capaz de responder un poco después de que el terapeuta hable desde su corazón abierto y valide, reflejando la esencia.

- CAMBIAR Y REPETIR CON LA PAREJA SI HAY TIEMPO.