

## 18 eines per entendre'ns



### ESCOLTAR

- 01** Fem callar els prejudicis que poden enterbolir la imatge de l'altre.
- 02** Deixem-nos amarar de les raons de l'altre.
- 03** Pensar que l'altre no té res per aportar-nos és una forma de prepotència.



- 04** Escoltar requereix la voluntat d'entrar en el món de l'altre.
- 05** No escoltar, manifesta la por a ser envaïts.
- 06** Escoltem amb oïdes, ulls i el cor.
- 07** Mostrem interès.
- 08** Diga'm... és una invitació a l'altre a parlar, promesa d'escoltar-lo amb interès.
- 09** Qui escolta, es fa estimar.
- 10** Escoltar ens converteix en persones escoltades respectades.



### CONFIAR

- 11** La confiança no és un esport de risc, sinó una base per construir relacions.
- 12** La confiança en nosaltres mateixos permet mantenir les nostres conviccions, sense considerar-les absolutes.
- 13** L'altre no és un enemic a batre a l'arena, hi puc confiar.
- 14** La diferència no es un abisme, sinó un pont a travessar.

### ACOLLIR



- 15** Obrir la porta i deixar entrar, vol dir deixar-se interpel·lar per altres veritats.
- 16** Trobada no vol dir acord, però sí obertura a ser transformats mútuament.

### COMPRENDRE

- 17** Mirar les coses des de la finestra l'altre, ens permet comprendre el món.
- 18** El problema de l'altre mai és relatiu. Per a ell és fonamental.



Del llibre "Com ser lliure. Instruccions d'ús" de Iñaki Guerrero

### **Decàleg per al diàleg**

1. Tenir una actitud d'acceptació i d'acollida plena cap a l'altra persona. Mirar-lo amb benevolència.
2. Pressuposar la bona voluntat en l'altre. No jutjar-ho.
3. Tractar de posar-se al lloc de l'altre, procurant entendre com se sent i per què.
4. Escoltar amb gran atenció i interès, fent que senti que el comprenem, assentint, fent comentaris, preguntant.
5. Evitar pensar en la resposta mentre l'altra persona parla.
6. Fer el buit en el nostre interior, controlant els pensaments inconscients i els prejudicis.
7. Evitar sentir-nos ferits si l'altra persona es dirigeix a nosaltres amb acusacions o desqualificacions; procurar més aviat entendre què és el que el mou a manifestar així.
8. En donar les meves opinions, començar posant en relleu tot el positiu que he vist a l'exposició de l'altre.
9. Evitar divagar en aspectes no essencials.
10. Parlar serenament, amb un llenguatge no feridor, tenint en compte que també l'altre té pensaments negatius i prejudicis.

## 18 herramientas para entendernos



### ESCUCHAR

- 01** Hagamos callar los prejuicios que puedan enturbiar la imagen del otro.
- 02** Dejémonos empapar de las razones del otro.
- 03** Pensar que el otro no tiene nada para aportarnos es una forma de prepotencia.



- 04** Escuchar requiere la voluntad de entrar en el mundo del otro.
- 05** No escuchar, manifiesta el miedo a ser invadidos.
- 06** Escuchamos con oídos, ojos y el corazón
- 07** Mostremos interés.
- 08** Dime ... es una invitación al otro a hablar, promesa de escucharlo con interés.
- 09** Quien escucha, se hace querer.
- 10** Escuchar nos convierte en personas escuchadas y respetadas.



### CONFIAR

- 11** La confianza no es un deporte de riesgo, sino una base para construir relaciones.
- 12** La confianza en nosotros mismos permite mantener nuestras convicciones, sin considerarlas absolutas.
- 13** El otro no es un enemigo a batir en la arena, puedo confiar en él.
- 14** La diferencia no es un abismo, sino un puente que puedo atravesar.

### ACOGER



- 15** Abrir la puerta y dejar entrar, significa dejarse interpelar por otras verdades.
- 16** Encuentro no significa acuerdo, pero sí apertura a ser transformados mutuamente.

### COMPRENDER

- 17** Mirar las cosas desde de la ventana del otro, nos permite comprender cómo ve el mundo.
- 18** El problema del otro nunca es relativo. Para él es fundamental



Del libro “Cómo ser libre. Manual de instrucciones” de Iñaki Guerrero

### **Decálogo para el diálogo**

1. Tener una actitud de aceptación y de acogida plena hacia la otra persona. Mirarlo con benevolencia.
2. Presuponer la buena voluntad en el otro. No juzgarlo.
3. Tratar de ponerse en el lugar del otro, procurando entender cómo se siente y por qué.
4. Escuchar con gran atención e interés, haciendo que sienta que lo comprendemos, asintiendo, haciendo comentarios, preguntando.
5. Evitar pensar en la respuesta mientras la otra persona habla.
6. Hacer el vacío en nuestro interior, controlando los pensamientos inconscientes y los prejuicios.
7. Evitar sentirnos heridos si la otra persona se dirige a nosotros con acusaciones o descalificaciones; procurar más bien entender qué es lo que lo mueve a manifestarse así.
8. Al dar mis opiniones, empezar poniendo de relieve todo lo positivo que he visto en la exposición del otro.
9. Evitar divagar en aspectos no esenciales.
10. Hablar serenamente, con un lenguaje no hiriente, teniendo en cuenta que también el otro tiene pensamientos negativos y prejuicios.