

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.