

PACIFICARNOS

PROGRAMA DE ACOMPAÑAMIENTO DIALÓGICO DE LAS RELACIONES HUMANAS

PROTOCOLO ORIENTATIVO PARA REALIZAR UN DIÁLOGO AFECTUOSO, CONCIENTIZANTE Y LIBERADOR

1. EXPRESAR EXPERIENCIAS

- A. INTRODUCIR SIGNIFICANTES
- B. PARAFRASEAR SIGNIFICANTES
- C. VERIFICAR SIGNIFICADOS
- D. RESIGNIFICAR SIGNIFICANTES
- E. RECAPITULAR SIGNIFICANTES, SIGNIFICADOS Y RESIGNIFICACIONES

2. ESCLARECER SENTIMIENTOS

- A. INTRODUCIR SIGNIFICANTES
- B. PARAFRASEAR SIGNIFICANTES
- C. VERIFICAR SIGNIFICADOS
- D. RESIGNIFICAR SIGNIFICANTES
- E. RECAPITULAR SIGNIFICANTES, SIGNIFICADOS Y RESIGNIFICACIONES

3. RECONOCER NECESIDADES

- A. INTRODUCIR SIGNIFICANTES
- B. PARAFRASEAR SIGNIFICANTES
- C. VERIFICAR SIGNIFICADOS
- D. RESIGNIFICAR SIGNIFICANTES
- E. RECAPITULAR SIGNIFICANTES, SIGNIFICADOS Y RESIGNIFICACIONES

4. EXPLORAR POSIBILIDADES

- A. INTRODUCIR SIGNIFICANTES
- B. PARAFRASEAR SIGNIFICANTES
- C. VERIFICAR SIGNIFICADOS
- D. RESIGNIFICAR SIGNIFICANTES
- E. RECAPITULAR SIGNIFICANTES, SIGNIFICADOS Y RESIGNIFICACIONES

5. CONSIDERAR DECISIONES

- A. INTRODUCIR SIGNIFICANTES
- B. PARAFRASEAR SIGNIFICANTES
- C. VERIFICAR SIGNIFICADOS
- D. RESIGNIFICAR SIGNIFICANTES
- E. RECAPITULAR SIGNIFICANTES, SIGNIFICADOS Y RESIGNIFICACIONES

6. REALIZAR PRÁCTICAS

- A. INTRODUCIR SIGNIFICANTES
- B. PARAFRASEAR SIGNIFICANTES
- C. VERIFICAR SIGNIFICADOS
- D. RESIGNIFICAR SIGNIFICANTES
- E. RECAPITULAR SIGNIFICANTES, SIGNIFICADOS Y RESIGNIFICACIONES

EJEMPLO PRÁCTICO DE REALIZACIÓN DE UN DIÁLOGO

EN BASE AL PROTOCOLO ORIENTATIVO

Tema de diálogo: el maltrato en el contexto de la pareja.

Facilitación 1: **Expresar experiencias**

Intervenciones

Acto 1°

- **Introducir significantes (inicio)**

Dialogante Facilitador/a: *Hola. ¿Qué te gustaría charlar hoy conmigo?*

Dialogante Consultante: *Mirá, me gustaría hablar de mi esposa, porque estoy hasta las tapas con ella.*

- **Parafrasear significantes**

Dialogante Facilitador/a: *Estás hasta las tapas con tu esposa.*

Dialogante Consultante: *Sí.*

- **Verificar significados**

Dialogante Facilitador/a: *¿A qué te referís con “estoy hasta las tapas”?*

Dialogante Consultante: *A que me enoja muchísimo que me maltrate.*

- **Parafrasear significantes**

Dialogante Facilitador/a: *Te enoja muchísimo que te maltrate.*

Dialogante Consultante: *Bueno, en realidad, más que enojarme, me entristece.*

- **Resignificar significantes**

Dialogante Facilitador/a: *Aham... O sea que cuando decís que estás hasta las tapas no querés decir que el maltrato de tu esposa te enoja sino que te entristece.*

Dialogante Consultante: *Totalmente.*

Acto 2°

- **Proponer significantes (resonancia)**

Dialogante Facilitador/a: *¿Puede ser que tu esposa te maltrate porque, como alguna vez me contaste, llegas tarde a tu casa a menudo?*

Dialogante Consultante: *No creo que sea por eso. Suelo llegar tarde a casa pero soy bastante cuidadoso con los horarios.*

Acto 3°

- **Recapitular significantes, significados y resignificaciones**

Dialogante Facilitador/a: *A ver, entonces te gustaría que dediquemos este diálogo al enojo que te genera el maltrato de tu esposa, y considerás que ese maltrato no se debe a que a menudo llegás tarde a tu casa.*

Dialogante Consultante: *Si, quisiera trabajar este enojo con vos.*

Facilitación 2: **Esclarecer sentimientos**

Intervenciones

Acto 1°

- **Introducir significantes (inicio)**

Dialogante Facilitador/a: *Recién me decías que te sentís enojado y triste. ¿En qué consiste tu enojo y tu tristeza?*

Dialogante Consultante: *Creo que me siento así porque en el fondo siento un poco de miedo.*

- **Parafrasear significantes**

Dialogante Facilitador/a: *Aham... sentís un poco de miedo...*

Dialogante Consultante: *Temo que se esté cansando de mí y que algún día me termine abandonando.*

- **Verificar significados**

Dialogante Facilitador/a: *¿Que se canse de vos? ¿Qué querés decir con eso?*

Dialogante Consultante: *Y... que ya no me ame más.*

- **Parafrasear significantes**

Dialogante Facilitador/a: *Aham... temés que te deje de amar...*

Dialogante Consultante: *Así es.*

- **Resignificar significantes**

Dialogante Facilitador/a: *¿Puede ser entonces que, más que enojo y tristeza, el sentimiento que más te representa en esta situación es miedo?*

Dialogante Consultante: *Sí, lo que más temo es el desamor, no podría soportarlo.*

Acto 2

- **Proponer significantes (resonancia)**

Dialogante Facilitador/a: *Cuando te oigo decir que temés más el desamor de tu esposa a que te abandone, me resuena que quizá podrías vivir separado de ella pero sabiendo que te ama. ¿Te representa esto que te digo?*

Dialogante Consultante: *Más o menos. Cuando pienso que ella puede abandonarme me siento destrozado.*

Acto 3°

- **Recapitular significantes, significados y resignificaciones**

Dialogante Facilitador/a: *Es decir, sentís miedo de las dos cosas por igual, que deje de quererte y que decida romper con la pareja, y el solo pensarlo te produce mucha tristeza.*

Dialogante Consultante: *Así es, exactamente.*

Facilitación 3: **Reconocer necesidades**

Intervenciones

Acto 1°

- **Introducir significantes (inicio)**

Dialogante Facilitador/a: *En Counseling Relacional entendemos que detrás de cada sentimiento negativo se esconde una necesidad insatisfecha, con lo cual me gustaría preguntarte si reconocés alguna necesidad insatisfecha en tu enojo.*

Dialogante Consultante: *La verdad que sí, necesito que cuando algo me sale mal, ella no me castigue con su enojo.*

- **Parafrasear significantes**

Dialogante Facilitador/a: *¿Necesitás que ella le dé valor a lo que vos hacés bien y que no te castigue con su enojo?*

Dialogante Consultante: *Claro, que no me castigue enojándose.*

- **Verificar significados**

Dialogante Facilitador/a: *¿Vos creés que ella se enoja para castigarte?*

Dialogante Consultante: *Bueno, no sé si es claramente un castigo. Lo que creo es que al enojarse ella se queda con lo que hago mal y no le da valor a las cosas que hago bien.*

- **Parafrasear significantes**

Dialogante Facilitador/a: *Aham, o sea, vos creés que al enojarse ella te desvaloriza quedándose solo con lo que hacés mal.*

Dialogante Consultante: *Claro, no valoriza lo que hago bien.*

- **Verificar significados**

Dialogante Facilitador/a: *¿En qué consistiría que ella le dé valor a lo que hacés bien?*

Dialogante Consultante: *Y... que si alguna vez llego tarde a casa, ella pueda acordarse de todas las veces que llegué temprano, creo que esto puede ayudarla a ser más comprensiva.*

Acto 2°

- **Proponer significantes (resonancia)**

Dialogante Facilitador/a: *¿Y vos creés que tu esposa te valoraría más si pudiera tener presente lo que hacés bien cuando algo te sale mal y que esto impediría que ella se enoje?*

Dialogante Consultante: *Creo que sí, de hecho, cuando ella hace algo mal la miro con cariño pensando en todo lo bueno que hace por mí.*

Acto 3°

- **Recapitular significantes, significados y resignificaciones**

Dialogante Facilitador/a: *Muy bien. Tu necesidad insatisfecha es, entonces, que no te sentís valorado cuando tu mujer se enoja porque entendés que solamente tuvo en cuenta las cosas malas y no tuvo en cuenta las cosas buenas que hacés por ella.*

Dialogante Consultante: *Sí, siempre en lo malo antes que en lo bueno.*

Facilitación 4: **Explorar posibilidades**

Intervenciones

Acto 1°

- **Introducir significantes (inicio)**

Dialogante Facilitador/a: *¿Alguna vez le preguntaste a tu mujer por qué se enoja?*

Dialogante Consultante: *Sí, todas las veces que lo hace.*

- **Parafrasear significantes**

Dialogante Facilitador/a: *¿Todas las veces que se enoja?*

Dialogante Consultante: *Bueno... no todas, algunas veces, porque la mayoría discutimos y ni ganas me dan de preguntarle nada.*

- **Parafrasear significantes**

Dialogante Facilitador/a: *No te dan ganas de preguntarle por qué se enoja ya que muchas veces discuten...*

Dialogante Consultante: *Muchas veces discutimos.*

- **Verificar significados**

Dialogante Facilitador/a: *Cuando decís “muchas veces” ¿te consta que son más veces las que ella se ha enojado que las que no?*

Dialogante Consultante: *En realidad no hice la cuenta, pero ahora que me lo preguntás, me parece que no fueron muchas veces, más bien fueron pocas.*

- **Parafrasear significantes**

Dialogante Facilitador/a: *Aham, fueron pocas veces.*

Dialogante Consultante: *Sí, pocas.*

- **Resignificar significantes**

Dialogante Facilitador/a: *Entonces, no son muchas veces las que ella se enoja sino más bien pocas.*

Dialogante Consultante: *Ahora que lo pienso mejor, sí.*

Acto 2

- **Proponer significantes (resonancia)**

Dialogante Facilitador/a: *Si fueron pocas veces las que discutieron y esa discusión te impidió hablar con ella, entonces no te queda suficientemente claro la causa de su enojo.*

Dialogante Consultante: *Cierto, no me queda muy claro.*

Acto 3°

- **Recapitular significantes, significados y resignificaciones**

Dialogante Facilitador/a: *Muy bien, dado que no te queda claro la causa de su enojo, te parece una buena decisión no prejuizarla por ello antes de preguntárselo.*

Dialogante Consultante: *Sí, es verdad.*

Facilitación 5: **Considerar decisiones**

Intervenciones

Acto 1°

- **Introducir significantes (inicio)**

Dialogante Facilitador/a: *Ahora bien, cuando la veas enojarse, ¿estarías dispuesto a intentar verificar si su enojo se debe a que no te valora o a otra razón que quizás no estés considerando?*

Dialogante Consultante: *Sí, me gustaría hacerlo.*

- **Parafrasear significantes**

Facilitador/a: *Te gustaría hacerlo.*

Consultante: *Totalmente.*

- **Verificar significados**

Dialogante Facilitador/a: *Cuando decís “me gustaría” ¿es porque no estás seguro de querer hacerlo?*

Dialogante Consultante: *Bueno, como te dije antes, su enojo me produce tanto rechazo que me cuesta dialogar en esa situación.*

- **Parafrasear significantes**

Dialogante Facilitador/a: *Te cuesta dialogar cuando ella se enoja.*

Dialogante Consultante: *Mucho.*

- **Verificar significados**

Dialogante Facilitador/a: *Cuando decís que te cuesta dialogar ¿estás diciendo que no estás dispuesto a hacerlo?*

Dialogante Consultante: *No para nada. Quiero hacerlo para sacarme esta duda.*

- **Resignificar significantes**

Dialogante Facilitador/a: *Entonces el “me gustaría” significa en realidad que querés hacerlo.*

Dialogante Consultante: *Sí.*

Acto 2°

- **Proponer significantes (resonancia)**

Dialogante Facilitador/a: *Quizás te pueda ayudar esto que te voy a decir. En Counseling Relacional ejercitamos la empatía, es decir, el intentar ponernos en el lugar del otro para comprenderlo.*

¿Estarías dispuesto a tomar la decisión de mirar con empatía el enojo de tu mujer, es decir, tratar de entenderla en su enojo?

Dialogante Consultante: *Me parece muy bueno eso, pero creo que me va a llevar mucho tiempo poder hacerlo.*

- **Parafrasear significantes**

Dialogante Facilitador/a: *Te va a llevar tiempo.*

Dialogante Consultante: *Creo que sí, pero estoy dispuesto a hacerlo.*

Acto 3°

- **Recapitular significantes, significados y resignificaciones**

Dialogante Facilitador/a: *Bueno, según me parece, estás dispuesto a tratar de entender a tu mujer, y para eso estás decidido a tratar de averiguar la causa de su enojo.*

Dialogante Consultante: *Sí.*

Facilitación 6: **Realizar prácticas**

Intervenciones

Acto 1°

- **Introducir significantes (inicio)**

Dialogante Facilitador/a: *Me parece entonces que, para terminar este diálogo, podríamos considerar algunas prácticas que vos podrías realizar en el caso de que tu mujer se enoje. ¿Se te ocurre algo para hacer en ese caso?*

Dialogante Consultante: *Me parece bueno escucharla y proponerle hablar en otro momento... La abrazaría en ese momento también, pero lo veo difícil.*

- **Parafrasear significantes**

Dialogante Facilitador/a: *¿Ves difícil abrazarla?*

Dialogante Consultante: *Más que difícil, te diría imposible. Se pone como una fiera cuando se enoja.*

- **Verificar significados**

Dialogante Facilitador/a: *“Se pone como una fiera”. ¿Esto quiere decir que su enojo es muy intenso?*

Dialogante Consultante: *Que es capaz de tirarme con algo si intento abrazarla en ese momento. No, no la abrazaría.*

- **Resignificar significantes**

Dialogante Facilitador/a: *O sea, la escucharías, le propondrías hablar en otro momento, pero no la abrazarías.*

Dialogante Consultante: *Así es.*

Acto 2°

- **Proponer significantes (resonancia)**

Dialogante Facilitador/a: *Pongo a tu disposición lo siguiente. En PACIFICARNOS proponemos entablar diálogos concientizantes, es decir, diálogos donde no solo hablemos con otro sino donde construyamos comunidad afectiva con otro. En este sentido, te animo a que consideres realizar un diálogo concientizante que te permita construir comunidad afectiva con tu mujer ¿Cómo ves esta posibilidad?*

Dialogante Consultante: *Estaría genial. Yo también necesitaría que ella haga algo así conmigo.*

Acto 3°

- **Recapitular significantes, significados y resignificaciones**

Dialogante Facilitador/a: *Pareciera, entonces, que tenés una tarea para el hogar... quizás sería muy bueno para ustedes que puedan buscar momentos de serenidad para charlar sobre su enojo, sobre tu necesidad de sentirte valorado, que le pongas a su disposición tu creencia de que ella ve solo lo malo y no lo bueno, y que intenten un acercamiento más amoroso entre ustedes. ¿Cómo recibís esto?*

Dialogante Consultante: *Me parece una buena idea, aunque difícil.*