

## DOS DIALOGAN

### Objetivos

- acrecentar la compenetración
- enriquecer la vida erótica
- desarrollar la relación
- percibirse mejor a sí mismo
- reconocer posibilidades y llevarlas a cabo
- clarificar conflictos y sobre todo prevenirlos
- modificar los roles

### ¿Qué dos?

El grupo de autoayuda más pequeño consta de dos personas que mantienen un *diálogo esencial*. Estas dos son:

- ante todo los dos miembros de una pareja. Con ello contribuyen a mantener viva su relación - ello significa también que crean las condiciones óptimas para el desarrollo anímico y psíquico de sus hijos - así como en caso de grandes cambios en sus vidas (enamoramientos, crisis, creación de una familia, duelo, cambios en la vida laboral, separaciones, enfermedad...) su mejor asimilación.
- amigos o amigas
- madre o padre con su hijo o hija (en tanto que los hijos sepan expresarse en un diálogo, más o menos a partir de los diez años)
- pero también hijos adultos con su padre o madre
- hermanos/as que quieran entender mejor su desarrollo emocional
- compañeros de trabajo que tengan una relación de trabajo diaria y quieran reconocerla mejor mutuamente
- aquellos que estando en un tratamiento psicoterapéutico o psicosomático, sientan el fuerte desarrollo personal que él conlleva y quieran atenuar el "desequilibrio" que ello produce en la relación de pareja y que en muchos casos puede llevar a la separación
- en momentos de grandes cambios personales: que signifiquen mucho la una para la otra, vivan largo tiempo juntas o mantengan una intensa relación laboral

- miembros de un grupo de autoayuda entre las sesiones- porque quieran resolver mejor un problema o superar una crisis.

### **Los diálogos desarrollan y profundizan la relación**

Los diálogos profundizan una relación de dos personas a causa de la vivencia intensa de muchos momentos de los cuales la mayoría no es consciente pero sobre todo a causa de una creciente *compenetración*.

Esto resulta de la forma del diálogo por sí misma, en cuanto que *cada uno expresa cómo se vive, se siente y percibe a sí mismo, al otro, la relación conjunta y la situación actual*.

Cada uno se hace en el *diálogo esencial* “compenetrable” y no espera de forma pasiva el entendimiento y el saberse comprendido por el otro.

Este "**intercambio de auto-retratos**" supera de forma sencilla y sorprendente la "**relación en ausencia de relación**" que con pasos furtivos acecha la vida en pareja y es responsable de un vivir vacío, el uno al lado del otro en vez de en una rica convivencia. La capacidad de hablar y escuchar se desarrolla por sí misma: *learning by doing*.

### **Las reglas fundamentales del diálogo esencial**

Las reglas fundamentales contienen las condiciones en las que se basan los diálogos.

Sin este marco los diálogos no dan resultado. Es tan sencillo que se olvida con facilidad. Pero cada una de estas reglas es decisiva para que las conversaciones sean efectivas.

Los diálogos esenciales requieren por lo menos **una hora y media a la semana** de tiempo sin ningún otro tipo de perturbación o distracción. (teléfono, visitas inesperadas, niños...).

La **regularidad** es el secreto de su éxito.

Así no se rompe el hilo rojo, la trama del inconsciente conjunto.

Cada uno responde a la pregunta:

**"¿Qué es lo que en este momento me conmueve con mayor intensidad?"**

Expresa la forma en la que se experimenta a sí mismo, al otro y la relación conjunta.

Es decir: no habla del otro sino de sí mismo (en alemán: *permanece en sí mismo*).

La conversación no tiene otro tema. Queda abierto. La asociación libre puede darse cuando se toma la decisión de focalizar la conversación en torno a un tema.

Una recomendación sería **hablar sobre las condiciones propias que se consideran óptimas para el amor en nuestra pareja.**

Hablar y escuchar debiera estar igualmente repartido.

En caso de que no se dé, *se introduce la regla de los quince minutos*, en la cual cada uno tiene un cuarto de hora para expresarse en intercambio.

Se respetan los silencios si se dan.

Se **excluyen las preguntas** a no ser que sean de entendimiento.

Se **excluyen los apremios** y los **intentos suaves o intensos de pasar al otro por alto.**

En los diálogos no hay ninguna presión por exteriorizarse.

Cada uno decide por sí mismo lo que desea decir aun cuando por regla general cuanto mayor apertura más se avanza.

Compenetrarse el uno con el otro es el primer objetivo de los diálogos esenciales.

Solo así podemos experimentar al otro de verdad. Cuando esto nos resulte, empezaremos a entender lo que una relación puede llegar a ser.

Los otros objetivos se dan por sí solos.

Estos cambian con la evolución.

Así es como muchas parejas viven una revolución conjunta.

No hay reglas más allá de las nombradas.

Si ambos conversadores se hacen cargo de este *setting*, este se hace cargo de todo lo demás.

Sobre todo garantiza la auto-regulación inconsciente del desarrollo conjunto.

### **Permanecer en sí mismo**

Algunas experiencias pueden ser de ayuda al principio:

- **Al otro nunca lo podré cambiar**, aunque esto es lo que más me gustaría hacer. Con suerte conseguiré cambiar yo mismo. Entonces cambia la relación en su totalidad, es decir también tu pareja.
- **Constantemente intento trasladar el tema emocional principal de la conversación desde mí hacia el otro.** Entonces estoy con mi vivencia o percepción en el otro y no en mí mismo, y me estoy evadiendo.

- Si durante los diálogos me encuentro haciendo reproches a mi pareja - lo que ocurre con frecuencia-, entonces debiera **invertir los reproches sobre mí mismo**. Pues casi sin excepción **hago reproches para desprenderme de una presión inconsciente de auto reproche**.
- **Una fuerte resistencia inconsciente** - parecida a la que se puede tener en contra de una psicoterapia - **intenta impedir los diálogos**. A veces se ocupa de que uno de los diálogos no tenga lugar y así se pierde el hilo.
- Por eso se puede decir: regularidad, **continuidad** es todo - el resto se da por sí mismo.

### **Comparación con flexiones**

Muchos desesperan en cuanto a su capacidad de desarrollo. "Les faltan prácticamente todas los componentes", dicen. No saben expresarse ni pueden percibirse a sí mismos, ni decidirse y mucho menos escuchar.

Estas personas pueden consolarse con el ejemplo de las flexiones que convence con facilidad. Si uno se propone de buenas a primeras hacer 30 flexiones por día, desistirá tras el primer intento. Si empieza con dos flexiones y va aumentando progresivamente conseguirá al cabo de medio año sus 30 flexiones. Este efecto lo conocemos todos.

### **Así como crece el músculo crecen nuestras capacidades emocionales.**

Si la pareja mantiene sus conversaciones **aprenderá a expresarse y a escuchar**.

Si permanece en el usual mutismo de pareja de doble-soltero, pierde sus capacidades de la misma manera que un músculo que no se utiliza se atrofia.

Así solo queda una cosa por hacer: continuar.

Aprender actuando, no dejar que adormezca el ejercitarse, experimentarlo.

El ejercicio hace al maestro.

### **Los primeros pasos**

Alguien escucha de los diálogos esenciales.

Ahora quiere transmitirle la idea a su pareja.

Aquí pueden aparecer algunas reservas.

Por eso es suficiente decir. "He escuchado o leído sobre los diálogos y encuentro que sería una idea buena para nosotros. Sobre ello me gustaría conversar contigo, cuando tú te hayas hecho una idea propia".

**El segundo paso** consistiría en realizar *conversaciones previas*.

Esto todavía no son *diálogos esenciales*, sino solo conversaciones sin perturbaciones externas, con una cierta concentración y suficiente tiempo como para *tematizar* los pro y contra de los diálogos.

En estas conversaciones previas debiera exponer cada uno de forma abierta sus reticencias, dudas, miedos y sopesarlos con los argumentos que están a favor de los diálogos.

De esta manera desaparece con el tiempo la polarización: el uno está a favor, el otro en contra.

En caso de que los dos miembros de la pareja estén de acuerdo en llevar los diálogos a cabo se continúa con el **tercer paso: acordar los horarios**.

Para ello buscan ambos una **cita semanal fija de una hora y media**.

La experiencia muestra que esta cita principal no es suficiente. Es apropiado encontrar una **cita sustitutiva** que se tome cuando la cita principal no pueda tener lugar.

La resistencia inconsciente se ocupa con frecuencia de que ninguno de los dos encuentros tenga lugar. En ese caso se busca una posibilidad de forma espontánea.

El acuerdo de la cita tiene un significado emocional.

Por ello se la rechaza como "artificial".

Las citas espontáneas se diluyen según la experiencia en la resistencia inconsciente.

### **Cinco condiciones para una buena relación**

Cinco reconocimientos hacen el "alma" de los diálogos.

Son objetivos de desarrollo y no hechos a cumplir o reglamentos dados.

Son comparables al lenguaje de una relación en pareja.

Podemos aprenderlos con el tiempo.

Cada reconocimiento crea un cambio fundamental en la vida cotidiana de la pareja.

1. Podemos aprender partiendo de que hay un desconocimiento mutuo más que del estar en la misma onda: **"Yo no soy tú y no te sé"**.
2. Podemos aprender a percibir el co-actuar de nuestro inconsciente común en vez de entendernos como dos individuos independientes: **"Somos las dos caras de una relación y no lo vemos"**.
3. Podemos aprender a entender los diálogos esenciales como el corazón y el circuito sanguíneo de una relación viva en vez de sólo administrar nuestra relación con palabras: **"El que hablemos el uno con el otro nos hace personas"**
4. Podemos aprender a hablar describiendo las vivencias concretas en vez de en conceptos abstractos: **"Hablar en imágenes en vez de en conceptos"**
5. Podemos aprender a entender nuestros sentimientos como acciones inconscientes con propósitos secretos en vez de creer que nos vienen como el miedo o la depresión de dentro o nos vienen impuestos de fuera como una ofensa o sentido de culpabilidad: **"Yo soy responsable de mis propios sentimientos"**.

### **¿Qué hacer si los diálogos no se pueden realizar con regularidad?**

Si por causas internas o externas los diálogos no pueden tener lugar semanalmente, pueden realizarse de forma compacta.

Un diálogo doble dura con una pausa necesaria de un cuarto de hora, tres horas y un cuarto, es decir por ejemplo entre las 19.00 y las 22.15 horas.

Si durante varias semanas no han tenido lugar las conversaciones, es que ha llegado la hora de hacer un diálogo sobre este mismo tema: la irregularidad de las conversaciones.

Esto tiene sentido por que *largas pausas suelen ser el principio del final*.

El objetivo debiera ser recuperar tantos diálogos como los perdidos.

Naturalmente, en caso de deseo o de necesidad se puede, en tiempos de intensos cambios, realizar más de un diálogo por semana.

Muchas parejas realizan en la época del primer enamoramiento o en épocas de crisis de forma regular dos diálogos por semana.

Otros se toman todo un fin de semana, en el que pasan el primer tiempo difícil de forma compacta.

### **Autocontrol frente al fracaso**

Si los diálogos no dan resultado es generalmente porque no se han observado algunas reglas. Estas preguntas pueden ayudar.

- ¿Han tenido lugar semanalmente las conversaciones como ha sido descrito o sustitutivamente de forma compacta? Si no es así se ha roto la trama inconsciente.
- ¿Han durado más de una hora y media o incluso dos? Si han sido demasiados cortos quedan superficiales y decepcionan. Si son demasiado largos la pareja se ha sobre-exigido.
- ¿Ha permanecido cada uno en su lugar? ¿Consigno mismo? ¿Han reconocido ambos la forma de *colonializarse*? Algunas parejas dan en los diálogos rienda suelta a su sentido de culpabilidad y lo convierten en un encuentro de pelea con hora fija. En ese caso cada uno proyecta su punto de gravedad emocional sobre el otro.
- ¿Han permanecido las conversaciones sin molestias o perturbaciones externas? Cada distracción, la sola expectativa de una interrupción entorpece la percepción inconsciente y la concentración. Por ello en caso de realizar las conversaciones paseando, en el coche, por teléfono se pierde mucho del intercambio.
- ¿Se han decidido ambos a favor de los diálogos y de la cita? En algunos casos un miembro de la pareja accede solo por favor al otro. Quien hace los diálogos por el otro no es consciente del conflicto en el que está con su pareja.
- ¿Hablan ambos, a lo largo de varios diálogos más o menos en la misma medida? En el que calla se concentra generalmente aquello que la pareja quiere mantener fuera de sí. Su palabra es esencial. En muchas parejas hay uno que habla mucho y con facilidad y otro al que hablar le resulta difícil. Ambos debieran prestar atención a que la palabra se reparta de forma equitativa. Esto puede significar que el que habla con facilidad calle por un tiempo. Algunas parejas necesitan un tiempo más o menos largo hasta que este desequilibrio queda igualado. En ningún caso debiera esta asimetría llevar a fundamentar la polarización.

La regla de los 15 minutos ha dado buenos resultados en casos de desequilibrio.

Cada uno tiene 15 minutos para hablar o callar, después le "toca al otro" con su cuarto de hora. Y así sucesivamente.

Algunas personas que les cuesta exigir algo a su pareja valoran esta regla.