

Desarrollando una Comunidad de Recuperación y de Bienestar

Trasfondo

Cuando las personas conectan con igualdad como seres humanos – corazón, mente, y espíritu- ellos pueden unificar su propósito de crear una comunidad orientada hacia la recuperación y el bienestar. Aquellos quienes han experimentado su propia recuperación están especialmente preparados para inspirar, conectar y entusiasmar a sus amigos o compañeros para que puedan descubrir una vida plena de satisfacciones. Comunicación auténtica, desde el corazón mismo que conlleve a un diálogo es una parte muy importante en el proceso de traer estas experiencias a todos aquellos que mantienen las esperanzas, así como la disposición de crear un sentido comunitario.

Qué es el diálogo

El diálogo ha sido definido como el desarrollo de un nuevo propósito derivado de la participación conjunta de los diversos puntos de vista de las personas. En este proceso les pediremos a las personas restringirse lo más posible de sus convicciones personales y escuchar muy cuidadosamente a los demás. Esto quiere decir estar alerta de cuales son sus convicciones y reservárselas con miras a examinarlas. Para poder participar en un diálogo, todos los participantes deberán verse a sí mismos como compañeros iguales: “El dialogo ocurre solamente cuando un grupo de personas se ven como colegas en busca de un propósito más profundo.” Cada persona influencia el desarrollo del sentido o propósito con su simple participación.

La mayoría de las conversaciones diarias donde nosotros buscamos expresar nuestras ideas se tratan de un tipo de ‘monólogo compartido.’ Una discusión se inicia cuando las gentes hablan y escuchan, pero nosotros estamos todavía largamente concentrados en persuadir a los demás de nuestros propios puntos de vista. El diálogo es un tipo de comunicación muy intencional la cual es muy importante. Éste requiere que se invierta tiempo y energía, y necesita que la mente y el corazón presten atención. Un facilitador puede ayudar el grupo a transcender desde un monólogo compartido al diálogo.

DISCUSSION	DIÁLOGO
Comienza con hablar	Comienza con escuchar
Se trata de a quién se le habla	Se trata de con quién habla
Se concentra en las diferencias	Se trata de las ideas
Es controversial	Es colaborativo
Genera conflictos	Genera ideas
Sugiere pensar rápido	Requiere reflexión
Sugiere encerramiento	Sugiere el surgimiento

Para muchos de nosotros, no es una hazaña pequeña dejar nuestros pensamientos y sentimientos relucir en la comunicación. Nosotros hemos sido inundados con numerosos mensajes de cómo debemos comportarnos y lo que nosotros debemos decir en todas y cada una de las circunstancias de nuestras vidas. Para descubrir lo que nosotros genuinamente pensamos y sentimos, independientemente de estas cosas, se requiere coraje. Ésta es una realidad en parte porque nuestra propia Voz es una repetición de las palabras de otros. Entonces no es fácil encontrar alguien más hablando o diciendo lo que nosotros mismos necesitamos decir. Algunas veces lo que nosotros necesitamos decir acerca de nuestras propias experiencias nos hace sentir enojo y puede llevarnos al conflicto. Algunas reglas fundamentales o principios para dialogar nos ayudan a través de esos momentos y ellas nos dejan abrir el paso en la comunicación lo cual resulta en el aprender de parte del grupo entero y nos convertimos en una comunidad en la que nos apoyamos el uno al otro.

Cinco Principios para el Diálogo

(Isaacs and Fisher)

1. Use su propia voz.

Antes de hablar, tómese un momento y aspire profundamente trayendo realismo a su corazón. Aquí es donde usted encontrará su verdad más profunda y más auténtica voz. Hable la verdad de lo que siente al momento.

2. Escuchen unidos sin resistirse

Dispóngase a entrar a un lugar neutral donde se suspenden las nociones preconcebidas acerca de los demás participantes, donde usted se despoja de cualquier agenda o resistencia. Vea si puede “escuchar” tanto con su corazón como con sus oídos. Note si está usted curioso acerca de la persona que está hablando. Cuál es el mensaje detrás de las palabras? Cuál es el significado de lo que está tratando de decir la persona?

3. Respete la persona por completo

Respetar al otro. “Respeto no es un acto pasivo. Esta palabra viene del latín ‘respecere’, la cual quiere decir ‘mirar otra vez.’ Se trata de honrar y tener deferencia hacia alguien. Cuando nosotros hemos visto un aspecto de la persona, miramos otra vez y nos damos cuenta de lo mucho que hemos perdido. Esta segunda mirada nos deja internalizar más completamente de que aquí, en frente mío, está presente un ser humano viviente. Cuando respetamos a alguien, aceptamos que este individuo tiene cosas que enseñarnos. (Bohm)

Respetar nuestras diferencias. “Para conseguir un diálogo, el grupo de personas tiene que aprender a hacer algo diferente: Respetar las polarizaciones que puedan surgir sin hacer esfuerzo alguno para ‘repararlas’. (Bohm).” Otra palabra que describe respectivamente variación es Allophilia, lo cual quiere decir ‘amor a las diferencias.’ Viene bien mantener una actitud de curiosidad; Buscar el valor en los pensamientos y conductas las cuales son diferentes a las nuestras.

Mantenga la buena voluntad. Yo no tengo que estar de acuerdo con usted para ofrecerle buena voluntad.

4. Suspenda la certeza acerca de sus creencias y sus puntos de vista

Cuando nosotros escuchamos a alguien hablar, nos enfrentamos a la decisión crítica. Si nosotros comenzamos a formar una opinión nosotros podemos hacer una de estas dos cosas:

Nosotros podemos elegir la defensa de nuestros puntos de vista, consecuentemente resistiendo las de ellos. Nosotros podemos tratar de que la persona entienda y acepte la forma 'correcta' de ver las cosas (nuestras!). Podemos buscar evidencias para apoyar nuestras opiniones que ellos estas malentendiendo, y no tomar en consideración la evidencia que pueda apuntar las fallas de nuestra propia lógica.

...O...

Nosotros podemos aprender a suspender nuestra opinión y la 'certidumbre' que se esconde detrás de ésta. "Suspensión" significa que nosotros ni suprimimos lo que pensamos ni abogamos por esto con una convicción unilateral. Más bien, nosotros demostramos nuestra forma de pensar en una forma a través de la cual nos permitimos, y les permitimos a otros ver y comprenderlos. Nosotros simplemente reconocemos y observamos nuestros pensamientos y sentimientos en la medida en que estos se presentan sin que sea necesario que actuemos. Esto puede crear un montón tremendo de energía creativa.

5. Déjese afectar por las emociones de los demás.

Cuando usted se permite a usted mismo sentir las emociones de otra persona y demuestra su propia vulnerabilidad, usted está enriqueciendo el flujo de emociones. Este flujo deja salir los pensamientos que nos atrapan en el monólogo, abriendo el dialogo emocional, el cual le permite a cada persona conectar con su más profunda sabiduría. El diálogo emocional permite además que cada uno de los participantes comprenda más profundamente, la intensidad del significado de lo que otros están tratando de expresar, el cual podría ser el primer paso que convierte el monólogo en diálogo.