

Fragmentos educativos · Empezar a ver a la pareja

Selección de paráfrasis formativas; no es una transcripción exhaustiva. El relato y las respuestas personales de la participante se han excluido. Duración del vídeo: 00:19:38.

00:00:00 La conversación se practica en el aquí y ahora: expresar qué me gustaría explorar en esta situación, en vez de quedarme en una queja general.

00:02:00 Antes de concluir cómo se sentirá la pareja, conviene imaginar su perspectiva y abrir espacio para escuchar sus necesidades.

00:04:00 La pregunta por la necesidad propia ayuda a distinguir lo que puedo hacer por mí de lo que deseo compartir con la pareja.

00:06:00 Los acuerdos pueden incluir propuestas de ambos y turnarse para planificar. Las expresiones cariñosas han de ser verdaderas, no una forma de manipular.

00:08:00 Si aparece vergüenza, puedo detenerme, respirar y observar la sensación corporal antes de volver a expresar lo que siento.

00:12:00 Recordar momentos compartidos y cualidades apreciadas puede ayudarme a acercarme de nuevo a la persona que tengo delante.

00:14:00 La docente propone mirar a la pareja más allá de lo que hace por mí y reconocer cualidades de su persona, sin reducir la relación a los servicios que recibo.

00:16:00 El amor se presenta como una práctica diaria de atender a lo positivo y expresarlo con honestidad.

00:18:00 El cierre invita a comunicar cada día algo que de verdad aprecio y a reconocer que cada persona puede mostrar su afecto de manera diferente.