

Llévalo a la Cruz

Llévalo a la Cruz es una herramienta para la resolución de conflictos que guía a las parejas, o a cualquier persona que se encuentre en conflicto, a través de un proceso que abre la comunicación, mejora la comprensión y crea una estructura para avanzar hacia una propuesta y un acuerdo.

Hay dos razones para este nombre. Primero, la cruz es un símbolo de reconciliación. La paz tiene un costo, y debemos estar dispuestos a morir a nosotros mismos si queremos experimentar unidad. Segundo, los pasos de esta herramienta pueden colocarse en el suelo formando una cruz [opcional].

Elementos esenciales: tiempo, enfocarse en un solo asunto y escucha reflexiva.

Las personas en conflicto comienzan apartando un tiempo para abordar el asunto. Acuerdan reglas básicas, como mantenerse en un solo tema a la vez, hablar únicamente cuando se tiene la palabra y practicar la escucha reflexiva. Ninguna sesión para resolver un problema debe durar más de una hora.

El Hablante, es decir, la persona que planteó el asunto, debe comenzar primero, de pie mientras el Oyente permanece sentado cerca. También pueden sentarse uno frente al otro. En cualquiera de los casos, deben procurar mirarse a los ojos.

El Hablante expresa el asunto de manera clara y concisa. Después, le comunica al Oyente cuál es su deseo con respecto a ese asunto, seguido de sus pensamientos y sentimientos relevantes. Luego presenta una propuesta y termina con una breve declaración de compromiso con el proceso y con la relación. Después de que el Hablante termina sus comentarios en cada paso, el Oyente refleja lo que escuchó.

Resumen de los pasos

1. Lo que quiero abordar - el asunto
2. Lo que quiero - mi deseo, ideal o esperanza
3. Lo que pienso - mis pensamientos racionales
4. Lo que siento - expresar mis sentimientos
5. Lo que propongo - plan de acción
6. Dónde estoy - mi compromiso contigo

Cada paso debe incluir lo siguiente:

A. Expresar. El Hablante expresa su perspectiva. No debe durar más de 30 segundos, para facilitar la reflexión. El Oyente [o mediador] puede llevar el tiempo.

B. Reflejar. El Oyente refleja lo escuchado, repitiendo o parafraseando con empatía la declaración del Hablante.

C. Confirmar. El Hablante confirma si el reflejo fue, en términos generales, correcto. Si no lo fue, el Hablante vuelve a expresar brevemente la parte que el Oyente no comprendió.

Cuando el primer Hablante termina de recorrer cada uno de los pasos, se invierten los roles. El nuevo Hablante vuelve a plantear el asunto y después expresa su deseo, pensamientos y sentimientos, seguidos de una propuesta alternativa y una declaración de compromiso.

Pueden ser necesarias dos o tres rondas para llegar a un acuerdo sobre una propuesta. En ocasiones puede ser útil dejar el asunto de lado durante un tiempo limitado para orar o explorar más profundamente el tema. A veces puede ser útil la participación de una tercera persona. En cualquier caso, la pareja debe escribir aquello que acordó. Deben firmarlo, fecharlo y colocarlo en un lugar donde puedan consultarlo posteriormente.

Esta sencilla herramienta ha recibido comentarios sumamente positivos y ha demostrado ser útil también con niños y en ambientes de trabajo, además de su efectividad con parejas.

Adaptado por Jay Myers de Paul Looney. Véase el libro *Take it to the Cross for Couples: From Conflict to Connection*, de Paul Looney, M.D.

Llévalo a la Cruz

ACUERDO

Escriban lo que acordaron durante su conversación.

1. Meta - Nuestra meta a cumplir para una fecha determinada:

Para la fecha: ____ / ____ / ____

2. Pasos de acción específicos de una de las partes.

Yo, _____ haré: _____

Para la fecha: ____ / ____ / ____

3. Pasos de acción específicos de la otra parte.

Yo, _____ haré: _____

Para la fecha: ____ / ____ / ____

Firmas: _____ / ____ / ____

Fecha de hoy