

GUÍA BREVE PARA UNA PAREJA DE EMPATÍA

(Acuerdos y compromisos para escucharnos con claridad y cuidado)

Decidir ser pareja de empatía es regalarnos un espacio mutuo de escucha y conexión. Para que esta experiencia sea nutritiva y clara, proponemos algunos acuerdos básicos que pueden servir de guía. No son reglas rígidas, sino compromisos que nos ayudan a cuidar la relación y a crear un espacio seguro.

1. Compromiso de regularidad

Nos comprometemos a encontrarnos con una frecuencia acordada (por ejemplo, una vez por semana o cada quince días). La regularidad es lo que convierte este acuerdo en una práctica que nos sostiene.

2. Escucha con presencia

Cuando me toca escuchar, me dedico plenamente a la otra persona. Escucho sin interrumpir, sin juzgar, sin dar consejos ni interpretaciones. Mi única tarea es estar presente y acompañar.

3. Hablar desde mi

Cuando me toca expresarme, comparto lo que vivo, lo que siento y necesito, con honestidad y sencillez. En lo posible, evito usar este espacio para analizar o criticar a otras personas.

4. Respeto de los turnos

Una pareja de empatía funciona como un intercambio: a veces escucho, a veces soy escuchada/o. Podemos decidir juntas cómo repartir el tiempo (por ejemplo, 20 minutos cada persona).

5. Confidencialidad

Todo lo que se comparte en nuestras sesiones queda entre nosotras/os. El cuidado de la privacidad es parte de la confianza mutua.

6. Libertad y flexibilidad

Este acuerdo es un compromiso, no una obligación. Si en algún momento no puedo o no quiero continuar, me comprometo a comunicarlo con honestidad y cuidado.

7. Celebrar y aprender

Nos damos permiso para disfrutar, para valorar los momentos de conexión y también para aprender de las dificultades que puedan surgir en el camino.

Nota final

Cada pareja puede adaptar estos acuerdos según sus necesidades. Lo importante es la claridad compartida: saber a qué nos comprometemos y hacerlo desde la libertad, el respeto y la confianza.