

# Principios de cómo tratarnos

1. **Forme una comunidad hospitalaria y responsable.** Todos llegamos sin conocer a nadie y necesitamos sentirnos bienvenidos. Entréguese completamente al trabajo de esta comunidad. Extiéndales la bienvenida a los demás en este lugar de trabajo, y presuma que usted también es bienvenido. La hospitalidad es esencial para la restauración de la comunidad.
2. **Escuche atentamente.** Escuche atentamente a lo que se dice; escuche los sentimientos que subyacen a las palabras. Haga un esfuerzo por lograr un equilibrio entre escuchar y reflexionar, hablar y actuar.
3. **Forme una zona libre de consejos.** Substituya el consejo por curiosidad a medida que trabajamos juntos por la paz y la justicia. Cada uno de nosotros está aquí para descubrir nuestras propias verdades. No estamos aquí para rectificar a otra persona, o para "arreglar" lo que percibimos como erróneo en otro miembro del grupo.
4. **Practique el hacer preguntas honestas y abiertas.** Una buena pregunta es ambigua, personal y provoca reflexión.
5. **Haga espacio para respuestas poco populares.** Responda a las preguntas con sinceridad, aunque la respuesta parezca poco popular. Esté presente para escuchar, no para debatir, corregir o interpretar.
6. **Respete el silencio.** El silencio es un don poco común en nuestro ocupado mundo. Después que alguien haya hablado, tómese el tiempo para reflexionar, sin sentir la necesidad de llenar inmediatamente el espacio con palabras. Esto se aplica igualmente al hablante - siéntase cómodo o cómoda al dejar sus palabras resonando en el silencio, sin perfeccionar o ampliar lo que ya haya dicho.
7. **Evite el juicio.** Ponga a un lado sus prejuicios. Mediante la creación de un espacio entre los juicios y reacciones, podemos escuchar al otro, y a nosotros mismos más plenamente.
8. **Identifique las suposiciones.** Nuestras suposiciones nos son invisibles. No nos damos cuenta de que son meras suposiciones y hasta permitimos que moldeen nuestra visión del mundo. Cuando identificamos nuestras suposiciones, entonces podemos dejarlas a un lado y abrir nuestro punto de vista a mayores posibilidades.
9. **Diga su verdad.** Usted está invitado a decir lo que está en su corazón, confiando en que su voz será escuchada y su contribución respetada. Sea dueño de su verdad, y recuerde hablar sólo por usted mismo. Cuando usted utilice la primera persona "yo" en vez de "usted" o "todos" comunica con claridad la naturaleza personal de su expresión.
10. **Cuando las cosas se pongan difíciles, hágase preguntas.** Si usted se encuentra en desacuerdo con otra persona, convirtiéndose en un crítico o cerrándose a la defensiva, pregúntese: "¿Cómo llegó él o ella a esta conclusión?" "¿Qué me enseña a mí la forma en que estoy reaccionando?" "¿Qué estará sintiendo él o ella en este momento?"
11. **Tome las cosas con calma.** Simplemente la velocidad de la vida moderna puede causar un fuerte daño al alma. Al tomar las cosas con calma de forma intencional fortalecemos nuestra habilidad de no transmitir molestia a los demás ni a nosotros mismos al responder.
12. **Todas las voces tienen valor.** Cuando una persona hable, mantenga esos momentos como algo precioso porque esos son los momentos en los que una persona está dispuesta a expresar y defender algo, a confiar en el grupo y a ofrecer algo que él o ella ve como valioso.
13. **Mantenga la confidencialidad.** Forme un espacio seguro al respetar la confidencialidad y el contenido de lo que se ha hablado en el grupo. Deje que lo que se ha dicho en el grupo permanezca allí.

*Preparado por The Peace and Justice Institute con considerable ayuda de los trabajos de Peter Block, Parker Palmer, The Dialogue Group y The Center for Renewal and Wholeness in Higher Education.*