

¿Qué son las Conversaciones Cruzadas? O la importancia de no interferir

Cuando se proporcionan comentarios no solicitados, se dan consejos, se contesta a lo que otra persona dice, se hacen comentarios en primera persona ('yo', 'nosotros'), se hacen preguntas, se debate, se critica, se controla o domina, se está interfiriendo con lo que otra persona comparte. Lo mismo sucede cuando se minimizan los sentimientos o las experiencias de los demás, cuando hay contacto físico o se hacen ciertos movimientos corporales (como asentir con la cabeza), al dirigirse a otra persona presente por el nombre o al hacer ruidos o sonidos verbales.

En las reuniones hablamos sobre nuestra propia experiencia y escuchamos sin hacer comentarios a lo que los demás comparten. Nuestro esfuerzo se centra en responsabilizarnos por nuestras propias vidas, en vez de aconsejar a los demás. Los lineamientos para evitar interferencias nos ayudan a mantener un entorno seguro en nuestras reuniones.

-- Extracto del **Manual para Reuniones de CoDA**, sección 2, 'Formato de las Reuniones'