

El ciclo de persecución y retirada

Si hay violencia, miedo hacia la pareja o control coercitivo, esta hoja no aplica y el trabajo conjunto no está indicado. Busquen apoyo por separado. Fuera de ese caso, este ciclo se sostiene entre los dos, cada uno desde su lado, y por eso cualquiera de los dos puede interrumpirlo. Recorran las cinco etapas y que cada uno escriba qué hace en cada una.

Algo no se dice
Una necesidad que no se nombró, o que se nombró de un modo que no llegó.

↓

Uno reclama
Aparece la queja, la crítica o la insistencia. Qué hace cada uno en este punto.

↓

El otro se cierra
Silencio, respuestas cortas, irse de la habitación o cambiar de tema.

↓

El reclamo sube
Más volumen, más insistencia, o reproches sobre el silencio mismo.

↓

La distancia crece
Terminan más lejos que al empezar y el tema original sigue sin tocarse.

↓

Nuestra señal de pausa
Escriban juntos la palabra o el gesto que cualquiera de los dos puede usar, y a qué hora exacta vuelven a retomar la conversación. Quien pide la pausa es quien vuelve.

El ciclo vuelve a empezar

Creado por psyred.org

Terapia online desde \$10 USD
Escanea y agenda con un psicólogo