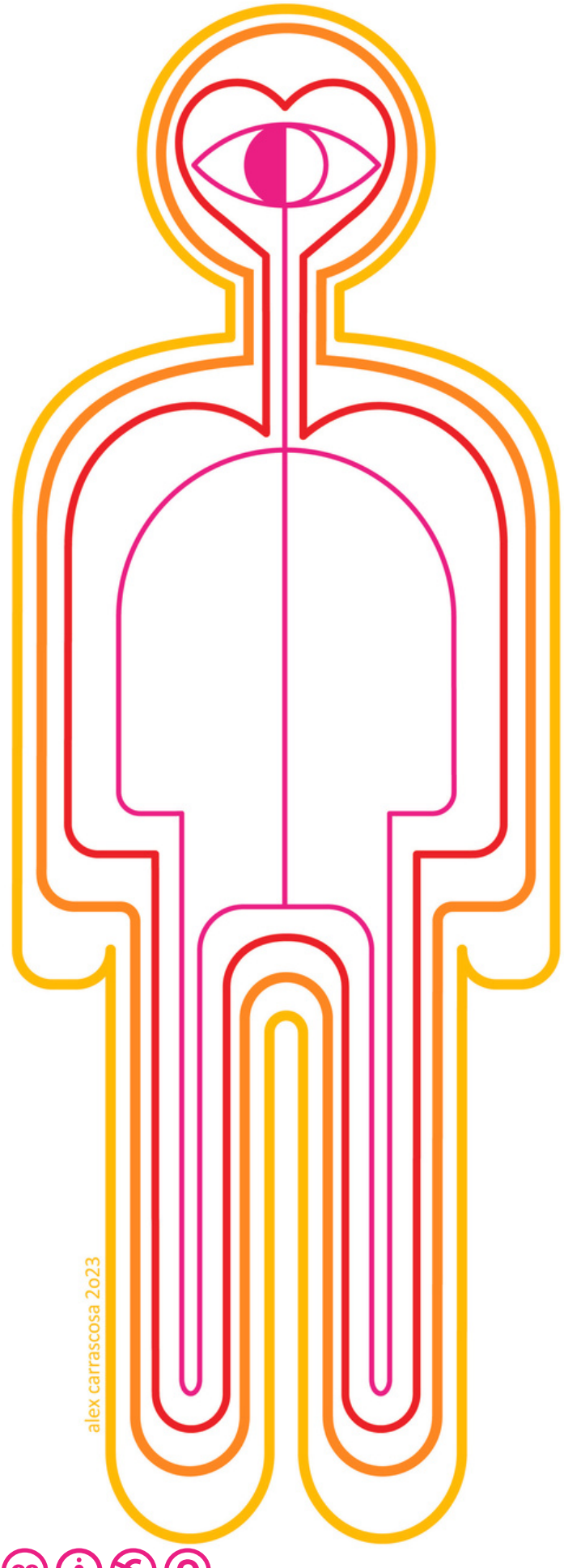
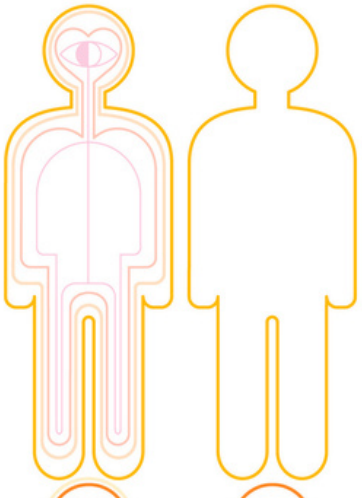
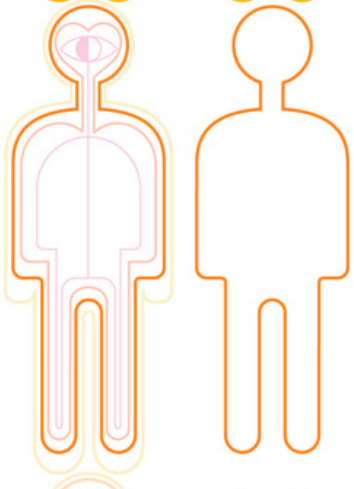
Las 4 Matrioshkas: Manual para entendernos mejor

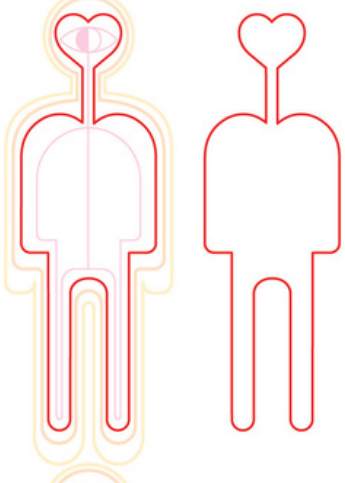




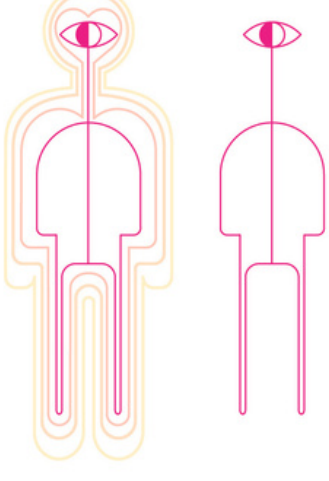
La PERSONA
(del griego *prósopon* o "máscara"). Nuestra actitud, posición o conducta; el conjunto de personajes que representamos.



Los INTERESES INDIVIDUALES que afloran en nuestras relaciones interpersonales: el Aprecio, la Afiliación, la Autonomía, la Equidad y el Rango.



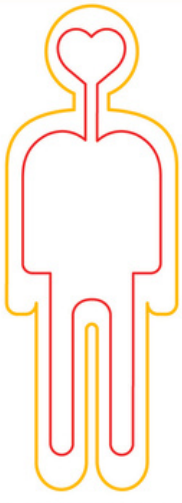
El EGO
o conciencia de nuestra corporeidad y subjetividad; el centro de las necesidades humanas básicas de subsistencia, inclusión y autoestima.



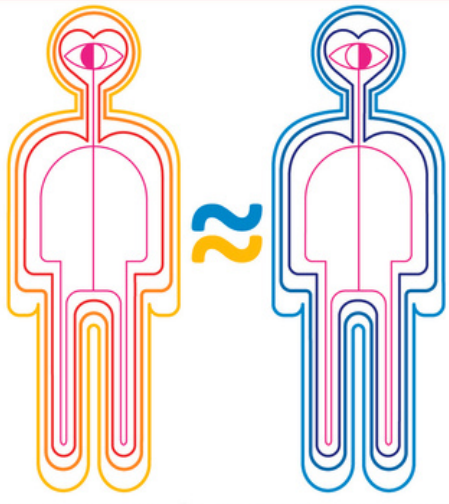
El DUALISMO como "sistema operativo"; nuestra forma de percibir, pensar y entender la realidad y el producto de nuestro pensamiento.

cc

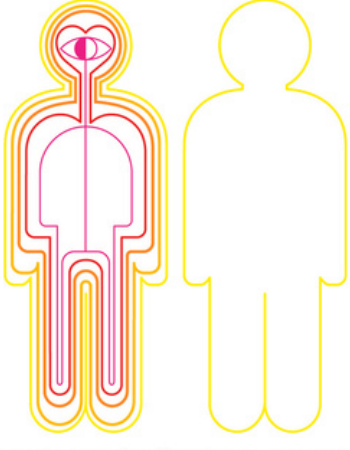
Las 4 Matrioshkas: Pasos para un **diálogo æfectivo**



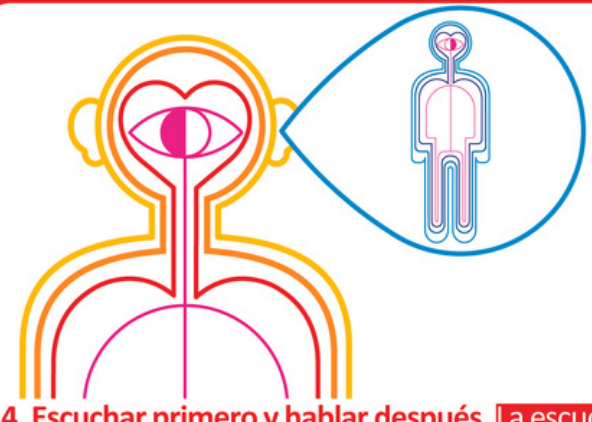
1. Dialogar con nuestro ego; decirle: "te reconozco"; preguntarnos cuáles son nuestras necesidades e indagar qué las motivan.



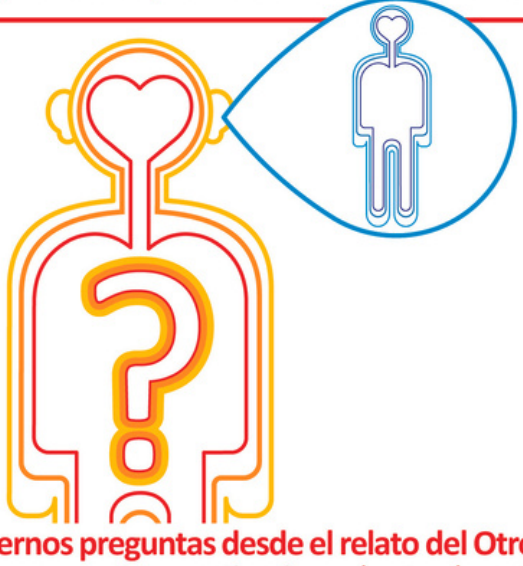
2. Reconocer que la persona que tenemos enfrente es similar a nosotras, con sus intereses, sus necesidades y su mentalidad.



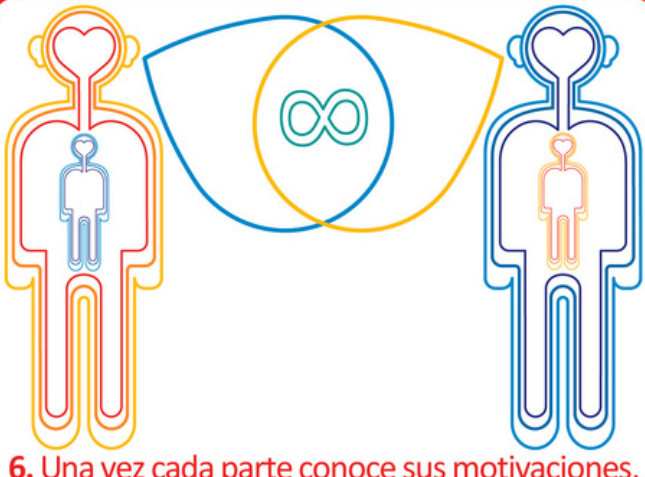
3. Evitar vestirnos la "quinta matrioshka" de la *idea* o el *color* que nos distancie aún más de la otra persona. El objetivo del diálogo æfectivo no es ganar al Otro, sino el entendimiento mutuo.



4. Escuchar primero y hablar después. La escucha es la acción revolucionaria por excelencia: dar la palabra a la otra persona; hacerla consciente de que queremos entenderla; ayudarla a indagar en sus *matrioshkas*. La escucha nos conferirá la forma más sutil y democrática de poder: la capacidad de intimar, la confianza.



5. Hacernos preguntas desde el relato del Otro; indagar en nuestras motivaciones hasta el punto de hallar elementos en común.



6. Una vez cada parte conoce sus motivaciones, **construir una nueva conversación consciente**, basada en la escucha mutua y consistente en dilucidar cómo satisfacer las necesidades de cada cual y complementarlas entre sí.

alex carrascosa 2023