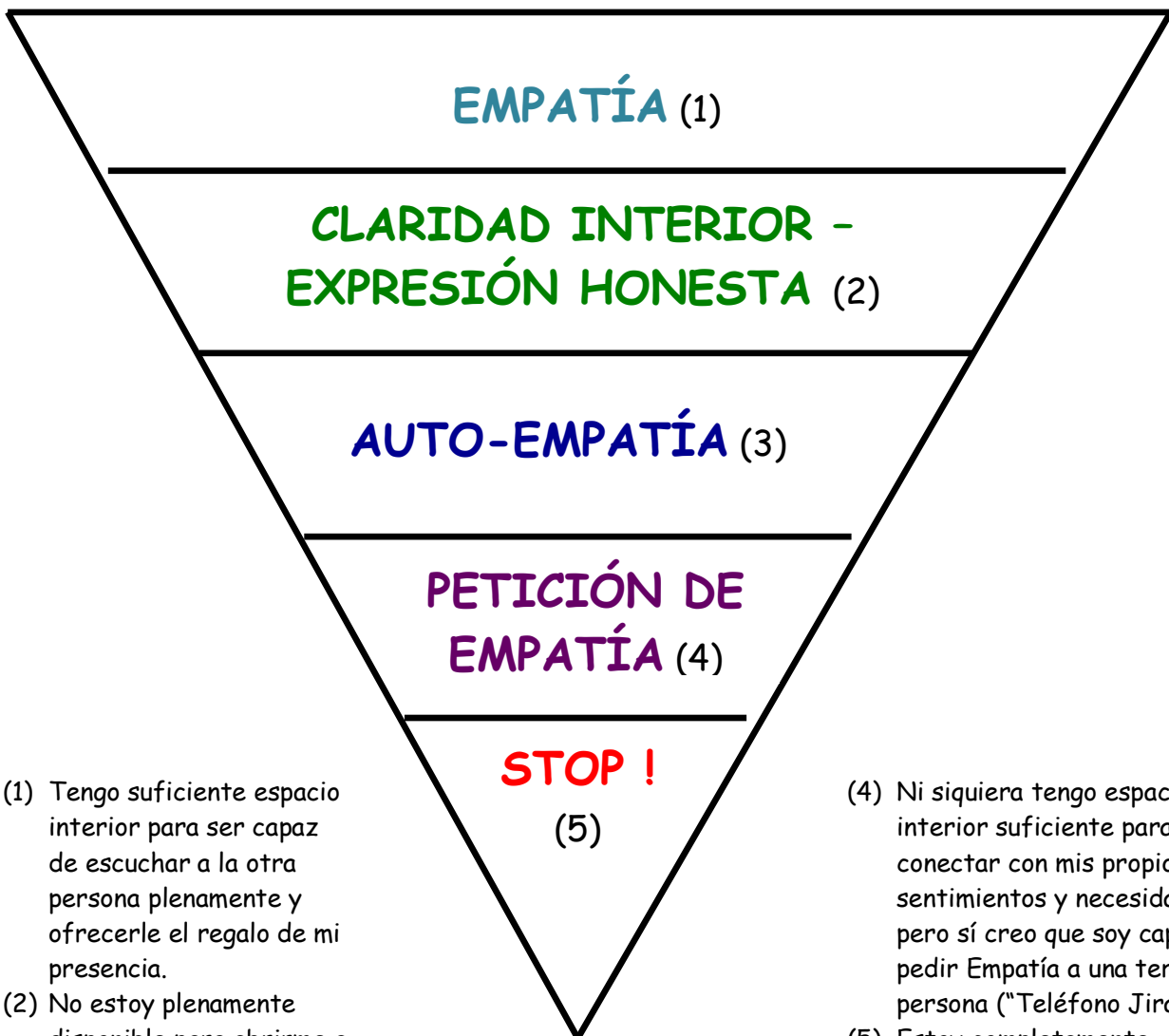


ESPACIO INTERIOR

Es mi espacio interno —mi disponibilidad en tiempo y energía— hacia otra persona u otra parte de mí misma/o.



(1) Tengo suficiente espacio interior para ser capaz de escuchar a la otra persona plenamente y ofrecerle el regalo de mi presencia.

(2) No estoy plenamente disponible para abrirme a la otra persona, pero sí lo suficiente como para expresar mis sentimientos y necesidades.

(3) Soy incapaz de expresar honestamente lo que está vivo en mí, pero puedo darme auto-empatía.

(4) Ni siquiera tengo espacio interior suficiente para conectar con mis propios sentimientos y necesidades, pero sí creo que soy capaz de pedir Empatía a una tercera persona ("Teléfono Jirafa")

(5) Estoy completamente abrumado/a por mis emociones o no tengo disponibilidad de tiempo ni de energía para abordar el asunto, y elijo tener este diálogo en otro momento.

De Godfrey Spencer