



Autoempatía

Una clave de la CNV es la manera en que nos tratamos a nosotras mismas. Cada persona es única y especial. Si somos violentos con nosotros mismos y nos autojuzgamos entonces nos tratamos como objetos y no podemos ver ni conectar con nuestra propia belleza. Además es difícil que seamos empáticos con las demás personas. Los juicios sobre nosotros mismos, al igual que todos los juicios, son la trágica expresión de necesidades no satisfechas. Dándonos autoempatía, conectamos con esas necesidades no satisfechas que están detrás de los juicios.

Traducir del “tener que” al “elegir”

Cultivamos la autoempatía cuando convertimos el “tengo que” en un “elijo”. De esa manera tomamos conciencia de las necesidades que satisfacen nuestras acciones y que podemos elegir.

Por ejemplo: tengo que escribir una solicitud para dar un taller en la universidad. → Elijo escribirla porque realizar este taller satisface mi necesidad de sentido, contribución, aprendizaje ...

Si actuamos por obligación, dinero, por aprobación de los demás o para evitar la culpa, la vergüenza o el castigo, no nos sentimos felices.

Si traducimos el “tener que” por el “elegir” descubrimos más alegría e integridad en nuestras vidas al descubrir los valores que detrás de nuestra acción.



Duelo

Cuando hacemos algo de lo que no estamos satisfechos, podemos hacer un proceso de duelo y perdón hacia nosotros mismos. A través de la información que nos dan nuestros propios juicios sobre nosotras mismas, nos podemos conectar con las necesidades que tratábamos de cubrir cuando hicimos lo que ahora lamentamos haber hecho y, por otro lado, también nos podemos conectar empáticamente con los sentimientos y necesidades que teníamos en el momento en que decidimos actuar como lo hicimos. Sostener la conexión con las necesidades de una y otra parte, nos conduce a abrir el corazón a nosotras mismas en ambas facetas. Se trata de un duelo desde la CNV, un arrepentimiento sin culpa que nos conecta con la dulce tristeza de reconocer nuestros límites y que distamos de ser perfectos. Desde este reconocimiento, podemos encontrar nuevas estrategias para nuestro aprendizaje y crecimiento personal. Para estar más en armonía con mis valores, desde el buen trato hacia mí mismo.

Desde el mundo de las culpas, la vergüenza, la culpa, la ira o la depresión... son el motor del cambio cuando hago algo de lo que no estoy satisfecho. Cambio porque no me gusta. Es decir, la no aceptación de partes de mí mismo impulsa un cambio, y esto supone un coste importante para nuestra autoestima.



Autoempatía de primeros auxilios:

Podemos practicar a darnos empatía inmediata en situaciones de intensidad emocional (texto tomado de Helen Adamson):

Respiro.

¿Cómo me siento en mi cuerpo y emocionalmente?

Respiro.

¿Qué necesidad está viva en mí?

Respiro.

¿Puedo abrir el corazón...a mí? ... a la otra persona?

Respiro.

¿Quiero intentar conectar ahora con la otra persona?

Si es que sí, ¿quiero empezar por recibirle con empatía o por expresarme honestamente?

“Seamos el cambio que buscamos en el mundo”

Mahatma Gandhi

Algo más sobre las necesidades

Las necesidades básicas las compartimos con todos los seres humanos, es por ello que al reconocerlas en la otra persona se establece una conexión empática, reconocemos un valor compartido. Para poder reconocer las necesidades de otra u otras personas, necesito estar en contacto con mis propias necesidades. Estar en contacto con mis propias necesidades y con las de otra u otras personas es compatible. Algunos rasgos propios



del pensamiento de nuestra cultura nos llevan a lo que Thomas D'Alembert, autor del libro Deja de ser amable, sé auténtico, llama el pensamiento binario: O esto o esto, o conmigo o sin mí, o blanco o negro, o con mis necesidades o con las tuyas. Es importante para nosotras en el camino de integrar la CNV que estemos atentas a esta trampa según la cual la aceptación tuya implica la negación mía y a la inversa.

Si en contacto con mi necesidad no puedo acoger la tuya es porque quizás estoy confundiendo necesidad y estrategia. Conectarme con mi necesidad profunda implica hacerlo con un valor propio que está en juego, más allá de la situación. Se trata de una conexión en que me responsabilizo totalmente de aquello que es importante para mí. Al hacerlo, al reconocer que mi necesidad sólo tiene que ver conmigo, permito el espacio para escucharte. Algunas veces reconocemos nuestra necesidad pero no nos responsabilizamos totalmente de ella, otras confundimos necesidad con estrategia. Un ejemplo de confusión entre necesidad y estrategia sería decir que necesito que me hagas caso, lo que sería una estrategia poco concreta y en la que vinculo mi bienestar a lo que tu hagas. Es posible que desde ahí me enfade contigo o te guarde rencor y que no pueda escuchar tus necesidades. Quizás en otros momentos me sienta culpable y decida negar mi necesidad y atender la tuya. Otra cosa sería reconocer que necesito atención, escucha o reconocimiento, más allá de ti, más allá de que en este momento seas mi estrategia favorita para conseguirlo. Cuando hago esta diferenciación será más fácil ver y sostener empáticamente mis



valores y los tuyos aunque sean distintos en ese momento. Cuando no la hago, quizás pueda pensar que para conectar con la otra persona tenga que renunciar a mi necesidad (pensamiento binario) y que mis necesidades me limitan: Puedo pensar: “por culpa de mi necesidad no puedo estar bien con las demás personas, se trata de una carencia, mejor no voy a escucharme más porque eso me da problemas”.

También estemos atentas con la socialización de género en cuanto a la conexión con las necesidades según los mandatos de género que han enseñado a las mujeres que ellas están para el servicio y cuidado de las demás personas y que sus necesidades no importan: ¿Para evitar el conflicto o tener armonía niego mis necesidades en nuestra relación? Por otro lado, los hombres pueden tener dificultades para reconocer sus necesidades, ya que tradicionalmente se ocuparon de ellas sus madres, abuelas y quizás luego sus esposas: ¿Me enfado porque no sé lo que me pasa? En síntesis, para conectar con otra persona, primero necesito darme un espacio a mí misma, darme la importancia que tengo y reconocermé, validarme en mi experiencia. Hacerlo me permitirá escuchar a la otra persona, conectarme con sus necesidades estando con las mías y, luego, buscar estrategias conjuntas si así lo deseo. No hacerlo creará relaciones de agresión-sumisión, alimentará el rencor y minará nuestra autoestima.



La Comunicación No Violenta (CNV) es una técnica muy sencilla que nos ayuda a reestructurar nuestra manera de expresar y escuchar con una base firme en el registro de lo que percibimos, sentimos y deseamos, y con una atención empática y respetuosa a estos componentes en nuestro interlocutor.

Fco Javier García Gaitán es miembro del IFACe y coordina el Centro de Facilitación, formación y Asesoramiento Procesos Grupales en Valencia

info@procesosgrupales.org

www.procesosgrupales.org