



COMO RECIBIR UNA CRÍTICA

Según la CNV, podemos recibir una crítica de cuatro formas diferentes. Cuando recibo un mensaje difícil de escuchar para mí, puedo:

1. Culpar a la otra persona:

Emitiendo juicios, reproches contra ella.

2. Culparme a mí misma: Emitiendo juicios y reproches contra mí misma, le doy la razón a la otra persona en sus afirmaciones. Puede que lo haga de forma encubierta, por ejemplo, justificándome.

3. Me doy empatía: pongo mi atención en qué ha pasado, cuales son mis sentimientos y necesidades relacionadas y que me pido o le pido a la otra persona.

4. Le doy empatía a la otra persona: Pongo mi atención en que puede haber sido el estímulo de la vivencia de la otra persona, que sentimientos pueden haberse desatado, cuáles pueden ser las necesidades relacionadas y que podría pedir para satisfacerlas, y expreso alguna o varias de mis suposiciones empáticas.

Recordamos que si quiero establecer una conexión empática en una relación la escucha es la clave, la relación como sistema necesita escucha y yo puedo hacer que esta venga a través de mí. ¿Cómo? Busco a alguien que me dé escucha para luego poder ofrecerla a la persona con la que quiero conectar o, si así lo veo, puedo



escucharme a mí misma, para luego escuchar a la otra persona. Al conectar de una u otra forma con mis necesidades y responsabilizarme de ellas, puedo sostener la escucha a la otra persona. Necesito un reconocimiento de mí mismo. El alivio que supone que nuestras necesidades sean escuchadas permite la escucha. La otra persona podrá escucharnos tras escucharla y se establecerá la conexión. No quiero, sin embargo dejar de reconocer la dificultad que algunas veces supone transitar este proceso. Cuando nos colocamos en conflicto, están activadas un montón de creencias acerca de lo que está bien y mal, lo que es justo y no. La otra persona "ha hecho algo mal", se activan dinámicas de castigo, venganza... y entramos en relación de poder. Reconocer nuestra responsabilidad en cuanto a satisfacción de nuestras necesidades es una clave para salir de la relación de poder.

A la hora de darnos empatía tenemos que tener en cuenta que la CNV no es "ser buenos" y no sentir ciertas emociones como la rabia que tienen mala aceptación social, en absoluto. La CNV es ser auténticos, conectar con lo que hay. Si quiero escucharme plenamente se hace muy útil escuchar nuestros juicios con toda su fuerza, por ejemplo: "Lo cogería y lo estrangularía". Pues ahí está la información necesaria para descubrir y conectar con mis necesidades que están en juego. Los pasos de la CNV me ayudan, como si fueran cestitas, a colocar cada cosa en su sitio: "Esto son mis juicios, no quiero tirárselos a la otra persona a la cara porque seguramente me alejarán de ella, pero tienen una información valiosa para mí y quiero escucharla".



Por mi socialización, por mi género, algunas voces, necesidades, se expresan con mayor facilidad que otras, son nuestras voces primarias. Puedo darme una escucha completa cuando atiendo tanto mis voces "primarias" como "secundarias". De la misma manera cuando escucho en profundidad a otras personas pueden salir a la luz las necesidades primarias y secundarias. Una buena escucha me ayuda a profundizar y a conocer distintas facetas de mí y actuar con más conciencia.

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
coodirije el Centro de Facilitación, formación y
Asesoramiento Procesos Grupales en Valencia

info@procesosgrupales.org
www.procesosgrupales.org