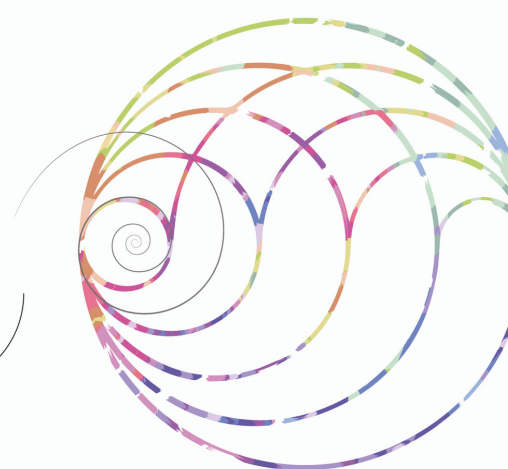




EL AGRADECIMIENTO DESDE LA CNV

Emitir juicios nos aliena de la vida, forma parte de la comunicación que nos aleja, aunque estos sean juicios de los que llamamos positivos: cumplidos o elogios. Tras los cumplidos o los elogios puede haber una manipulación, alguien puede estar queriendo algo de mí, y funcionan sólo a corto plazo pues no queda clara que la única intención sea el agradecimiento: pueden crear desconfianza. Por otro lado, nos inquieta pensar que tal vez no lo merezcamos o si verdaderamente estamos a la altura de tal adjetivo. De la misma forma, a la hora de expresarlos puede que no tengamos certeza de cómo se recibirán nuestras palabras, y es que resultan poco reveladoras sobre qué fue lo que se hizo y que sentimientos y necesidades resultaron de ello: falta concreción. La concreción es la propuesta de la CNV para restaurar la confianza y la conexión. Alrededor del agradecimiento existen una serie de barreras culturales que se enfrentan a eso que bien entendido se vive como natural y placentero: dar y recibir. La cultura de comprar, ganar y merecer nos enseña a fijarnos más en lo que queremos mejorar que en lo que nos gusta, por lo que si alguien se fija en lo que le gusta de mí, desconfío. Así, el mero hecho de dar y recibir nos incomoda. ¿Y cómo recibo el elogio? En el mundo de las culpas puedo recibirlo desde la egolatría, “soy el mejor”, “soy mejor que el resto”; la falsa modestia, “no tiene importancia” o quizás con vergüenza, inseguridad, “me valoras porque no me conoces bien”. El agradecimiento desde la CNV tiene como objeto celebrar sin esperar nada a cambio, celebrar la vida, la satisfacción de cubrir



aquello que importante para mí. Para ello nos aseguramos de que éste fue recibido plenamente y con concreción: expresamos lo que hizo la otra persona, qué sentimientos despertó en mí y qué necesidad se vieron cubiertas gracias a esa acción. Al expresar con concreción y en forma de hechos, sentimientos y necesidades, llega sin más que nos gustó: no hay juicios moralistas ni ambigüedad. Al recibir el agradecimiento con la CNV, tengo conciencia de mi poder y de mi naturaleza solidaria como algo propio y, al mismo tiempo, más grande que yo, qué no me pertenece y que comparto con el resto de seres humanos: así conseguiré escapar de las trampas de la egolatría y la falsa modestia, al tiempo de reconocer mi valor y aportación.

Cuando nos fijamos en lo que nos gusta de los demás y de nosotr@s mism@s, estamos ofreciendo reconocimiento propio y a las otras personas y nuestras relaciones mejoran. Reconocidos, somos individuales y somos en grupo.

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

www.procesosgrupales.org