



LA RECEPCIÓN EMPÁTICA (ESCUCHA)

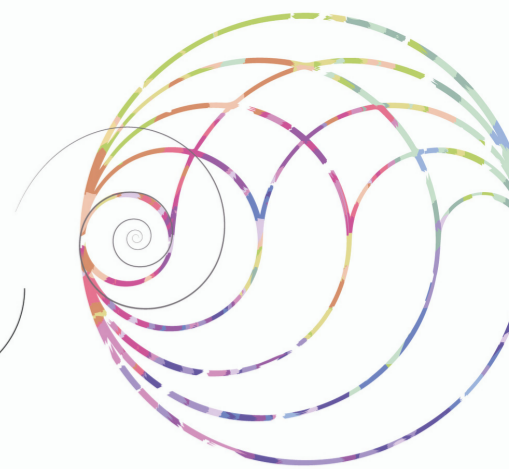
La escucha está relacionada con la necesidad universal y fundamental de reconocimiento y validación desde las primeras etapas de nuestra vida (cómo niño quiero que me escuchen las personas que son importantes para mí).

La comunicación está compuesta tanto por la expresión como por la escucha, sin embargo, la primera está mucho más valorada que la segunda en nuestra cultura. No es así en otras culturas. La palabra es un símbolo de poder y dominación: quiero que se escuche mi voz porque lo que traigo es más valioso, no como lo tuyo, que no lo escucho por mi condicionamiento a priori según el cual o se me escucha a mí o se te escucha a ti, o tienes tú razón o la tengo yo. Si se me escucha soy valioso.

Grosso modo y según en qué casos, a los niños, a los ancianos, a las mujeres, a las mujeres ancianas, a las minorías, a las personas con menor status social, estructural, intelectual... “no se las escucha”.

Queriendo tod@s ser escuchad@s, tener la palabra, no hemos aprendido a escuchar: no está valorado. Sin embargo, así las palabras caen en saco roto en muchas ocasiones. Tengo necesidad de que me escuchen y expreso, tienes necesidad de que te escuchen y expresas: El sistema necesita escucha, cuando una de las partes escuche, la otra podrá ser acogida y devolver escucha. Así entiendo que funciona la dialéctica de la conexión.

El problema es que, por otra parte, la escucha me conecta con mi vulnerabilidad, por lo que en muchas ocasiones no escuchar se



convierte en una estrategia de protección, pues no sé qué hacer con lo que me sucede al escuchar. Cuando escucho me ocurren cosas: tensión, respiración, pensamientos, emociones. ¿Cómo me coloco con esto? Mis heridas generan procesos de identificación que me llevan a revivir el pasado y me dan información de que tengo duelos no elaborados.

Escuchar es observar y respirar, estar para la otra persona queriendo entender y conectar con su vivencia. Cuando escucho así resueno con la emoción, el síntoma... Puedo cuidarme ofreciendo presencia, estando en contacto conmigo también desde la escucha, estando en contacto con la respiración. Estando en contacto conmigo mism@, también puedo hacer que la otra persona resuene con la presencia que le estoy ofreciendo. Cuando escucho, ofrezco presencia, abro mis chacras.

La escucha profunda es terapéutica porque brinda un espacio para que la persona se exprese completamente, ayudando a dar claridad sobre ideas, sentimientos, necesidades y en último término a conectar con el poder personal que cada una de nosotras tenemos. Aconsejar, consolar, minimizar, competir, contar una historia parecida, educar, compadecer, interrogar, explicar, corregir, tratar de solucionar... son comportamientos que no forman parte de la escucha profunda que propone el tipo de escucha al que se refieren estas líneas.

En la próxima página trataré de desengranar parte de lo que a mí me ha servido.



La recepción empática: Cómo hacerla según la CNV

EN SILENCIO:

- Miro a la otra persona.
- Tomo conciencia de mi respiración lo que me ayuda a estar en contacto conmigo.
- Estando en contacto con mis S y N.
- Sosteniendo mis impulsos de intervenir, solucionar, tranquilizar y decir como lo vivo yo.
- En contacto empático con los S y N de la otra persona sosteniendo los míos en una mano y los tuyos en otra.
- Estoy para la otra persona y estoy para mí.
- Quizás establezco un contacto físico

INTERVINIENDO:

Además de lo anterior...

intervengo... ¿Cómo?

- Con sentido de realidad, respetando ciertas normas culturales y cruzando otras con tacto.
- Acompañando con un Aha... Umm... para decirte que estoy ahí
- Repitiendo lo que dijo con mis palabras: Aquellas cosas con carga emocional. Así doy el mensaje de que te acompaño, quiero entenderte, te sigo, me importa...



- Traduciendo lo que dijo a O-S-N-P desde la sugerencia, unas suposiciones que formulo desde un querer saber cuál es la vivencia de la otra persona y que la invita a continuar por el lenguaje de O-S-N-P a la otra persona. Os pongo algunos posibles ejemplos.
 - *¿Estás así (S) porque he entrado sin llamar (O)?*
 - *Pareces sorprendido (S) con lo que me estás contando (O)*
 - *¿Te sientes confuso (S)?*
 - *¿Te sientes frustrado (S) porque preferirías un tipo de comida que te guste más (N)?*
 - *¿Quieres prestar atención a tu trabajo ahora (N)?*
 - *Quieres estar seguro (N) que este curso tiene sentido (N) y te va a servir para aprender nuevas formas de conectar (N) y enriquecer tus relaciones (N)*
 - *¿Te gustaría que te diga lo que he entendido (P)?*
 - *Necesitas descansar (N) y quieres que saque a pasear yo al perro (P)*

Traduciendo a un lenguaje responsabilizador en que habla de sí mismo.

Resumiendo si nos lo piden, si queremos estar seguras de que entendimos o si entendemos que la otra persona nos lo está pidiendo.

Intervengo... ¿Cuándo?

- Cuando nos lo piden o advertimos el deseo de la otra persona de que confirmemos lo que nos dijo: “¿entiendes?”, “No sé si me



estoy explicando...”. De otra manera, si yo soy quien expreso, me responsabilizo de pedir que me repitan lo que dije cuando necesito estar seguro que me están entendiendo.

- Cuando detecto un mensaje con carga emotiva lo reflejo. Os pongo ejemplos:
 - *Parece que te conmueve.../pareces optimista, ilusionado...*
 - *Estás muy enfadado...*
 - *Me llega mucho dolor, ¿es así?*
- Cuando dudo si entendí.
 - *A ver si he entendido bien, estás diciendo...*
 - *Es decir que...*
 - *Dime si te he entendido bien, lo que dices es que...*
 - *Voy a probar a ver si te he entendido...*

Intervengo... para...

- Dar la oportunidad de corregir, profundizar y sacar otras voces también valiosas a la persona que estamos escuchando.
- Acompañarla con mi comprensión de lo que me está contando y mostrándole que estoy atenta y presente con mis aha, umm, repeticiones, reflejos de O-S-N-P, resúmenes...

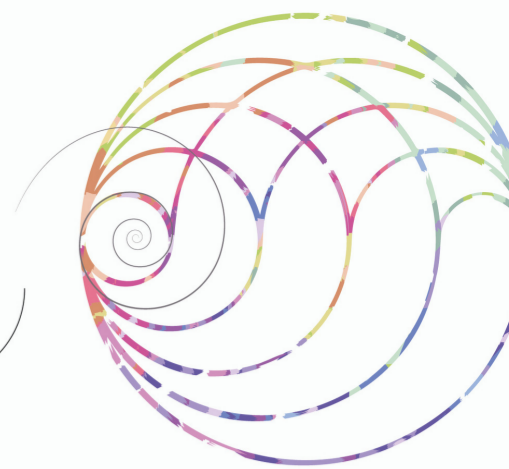




¿Cómo limpiarme de la escucha?

Después de dar escucha, quizás necesite escucha y tenga una conversación interna conmigo misma, o le pida a alguien que me ofrezca ese espacio. También puedo soltar, limpiarme con la naturaleza, con la conciencia de que estoy limpiando en lo físico y lo simbólico... Aquí algunas propuestas para crear esa conciencia.

- Con la respiración
- Dejando la ventana del lugar entreabierta
- Poniendo una vela que quemé
- Poniendo incienso
- Frotándome el cuerpo, espolsándome
- Yendo a la playa
- Cantando, sacando la voz en el coche
- Corriendo, que me ayuda a respirar
- Poniendo música para bailar: de percusión, africana o afro-caribeña
- Sentándome en un jardín y tirándole esa energía a la tierra a través de un árbol tras pedirle permiso.
- Hacer un agujerito en la tierra y tirar allí lo que me sobra para vaciarme
- Tirando lo que me sobra al mar tras pedirle permiso en un ritual
- Duchándome con conciencia de limpieza en la que se va lo denso por el desagüe



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