

NECESIDADES Y ESTRATEGIAS

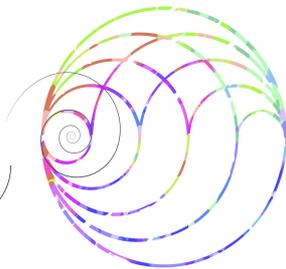
Quizás por la forma en que hemos sido educados, escuchando mensajes del tipo si no te portas bien me enfadaré o me podré triste, hemos estado pendientes de las necesidades de nuestros padres, profesores, amigos... para tener su aprobación. Así, hemos podido creer que de nuestros actos depende el bienestar ajeno. Esto nos ha podido llevar a un mayor sentido de culpabilidad, “yo tengo la culpa de que estés mal” y a un menor sentido de responsabilidad en relación con una misma, “tú tienes la culpa de que yo esté mal”. Desde esa lógica, es la otra persona la que debe ocuparse de mis necesidades, cuando estando yo misma desconectada de ellas, no las reconozco ni identifico al entender que corresponde a otras personas satisfacerlas. Es posible que, creyendo que esto es así, formule mis peticiones como exigencias: “¡Debería saber que necesito ahora!”

Bajo estas premisas, sin hablar de mí mismo, no informando de mis sentimientos y necesidades, es muy probable que establezca relaciones de dependencia y que, a falta de transparencia, use el miedo, la culpa o la vergüenza, como estrategias para conseguir lo que quiero.

Reconocer mi propia necesidad aumenta mis oportunidades de satisfacerla. Por un lado, diferenciando las necesidades básicas de las estrategias puedo reconocer la diversidad de posibilidades que tengo. Puedo descubrir que, por ejemplo, mi necesidad de afecto no solo la puede satisfacer mi cónyuge, sino también otros miembros de mi familia, mis amistades, mi relación con la naturaleza o yo misma, tomando conciencia del potencial de soluciones existente. Salgamos del error de confundir necesidad con estrategia. Señalemos la necesidad sin imponerla y escuchemos las necesidades de nuestro interlocutor sin sentirnos obligadas a aceptarlas. Esta libertad en la expresión del mensaje y su recepción suponer una apertura al comprender en profundidad, y es la que permitirá caminar sin coacción ni resistencia hacia una solución que satisfaga a ambas partes. Al reconocer mi necesidad, contribuyo al respeto de la experiencia de cada una de las partes, apoyando la expresión auténtica de estas. Es esta libertad la que permite el encuentro. Y aunque la solución no satisfaga claramente a las dos al 100%, la calidad de la escucha y el respeto que se desprende de la búsqueda de una solución bajo un clima de conexión, presenta la solución acordada algo accesorio de la relación, y no a la inversa: “Nuestra relación es más importante”.

¿Cómo seguir siendo yo mismo estando con otra u otras personas? La solución habitual viene a través de la violencia, exteriorizada, obligo a las otras personas a que se sometan a mis necesidades, o interiorizada, me someto a mí misma frente a las necesidades de otras. Esta forma de actuar responde a lo que podemos llamar pensamiento binario, “o es una cosa o es otra”, que esconde la creencia trágica de que para ocuparse de las demás es preciso separarse de una misma. Cuando en realidad no podemos ocuparnos de las otras personas si no somos capaces de ocuparnos de nosotras mismas, ni escuchar las necesidades de las otras si no somos capaces de escuchar las nuestras, ni aportar respeto y benevolencia a su diversidad y contradicciones cuando no lo hacemos con nosotras. En el camino hacia las otras personas no podemos renunciar a nosotras mismas.

Por ello, es necesario salir del pensamiento binario que dice que las cosas o son blancas o negras.

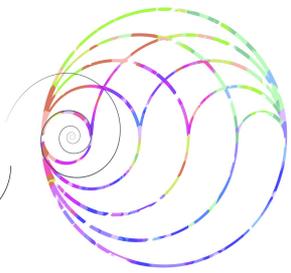


Lo haremos conociendo bien nuestras necesidades para poder hablar de ellas con nuestros interlocutores, ofreciéndonos un contacto profundo a nosotras que nos permita identificar, acoger y/o nombrar no sólo aquellas necesidades con las que nos identificamos en un momento determinado con más facilidad, sino también aquellas que pertenecen a lo que llamaremos proceso secundario: Las necesidades con las que menos me identifico en una situación o que están por debajo. De esta manera, con toda la información reconocida, formulándola de forma integradora, podré tener más claridad sobre quién soy yo en ese momento con toda mi diversidad y esto puede ayudarme a formular estrategias creativas e integradoras: Estoy dividida ahora porque quiero aportar en esta reunión y al mismo tiempo me he comprometido a asistir a un evento en una hora. Desde el pensamiento binario es posible que entre en juegos internos o interpersonales de dominación-sumisión en los que suele haber una parte ganadora y otra perdedora. Podría hacerlo a través de la seducción, poder en virtud de la valoración; de la argumentación, poder en virtud de “tener la razón”; de la comparación, poder en relación a quien es o actúa mejor o peor, y del cálculo, en relación a quien hace, tiene o gana más.

Podemos apoyarnos de algunas expresiones para tener un lenguaje más integrador. Con expresiones como “al mismo tiempo” en lugar de pero, puedo valorar e integrar aspectos diversos de mi experiencia: Por un lado necesito espacio y respetar mi ritmo y al mismo tiempo quiero cuidar la relación contigo. Con la expresión “de momento”, la noción del tiempo proporciona un espacio para respirar al mantener la conciencia de que todo está en continuo procesos de cambio: De momento me siento confuso acerca del compromiso con este proyecto. Diciendo o reconociendo que “estoy dividida”, si es que lo estoy, puedo presentar mi diversidad y darle un espacio para que sea: Estoy dividida entre mi necesidad de descanso y mi necesidad de apoyarte. El hecho de reconocer y nombrar mis necesidades puede ser un gran alivio de ellas mismas, nos da la oportunidad de elegir sin negar ni renegar de nada de lo que nos habita y puede ser la puerta de tránsito a creativas e integradoras resoluciones, tanto como a nuestros duelos cuando elegimos no atender como nos gustaría alguna de las cosas importantes para nosotras.

La petición o la estrategia

Aunque algunas de nuestras necesidades tienen más necesidad de ser reconocidas que de ser satisfechas, tenemos con frecuencia interés en satisfacer un gran número de ellas. Las peticiones o estrategias son las acciones con las que, con mayor o menor acierto, más o menos conscientemente, tratamos de satisfacer nuestras necesidades. Detrás de cada acción, cualquiera, hay una necesidad. En contacto consciente de nuestras necesidades, las estrategias son las acciones a través de las cuales tomamos responsabilidad sobre ellas y conectamos con el poder personal que supone encarnarlas, traerlas a tierra. Es la petición la que hace posible la necesidad. Una petición concreta nos permite llevar el mundo de las ideas a la tierra, no hay gran idea que no se realice sin pequeños actos. Algunas veces los seres humanos, por el miedo al fracaso, a la imperfección, a la sombra o a la incompleción, posponemos las decisiones y dejamos abiertas todas las puertas delante nuestro sin llegar a cruzar ninguna, sabiendo que, aunque la vida abunda en posibilidades, no existe más que una posibilidad cada vez que pueda



tomarse en el aquí y el ahora: esa es la acción concreta. Algunas veces es conveniente permanecer y dejarme sentir mi necesidad como estrategia, en contacto profundo conmigo misma dejar resonar esa energía vital en mí. En otras ocasiones, mostramos cierto apego a tomarse en el aquí y el ahora: esa es la acción concreta. Algunas veces es conveniente permanecer y dejarme sentir mi necesidad como estrategia, en contacto profundo conmigo misma dejar resonar esa energía vital en mí. En otras ocasiones, mostramos cierto apego a la experiencia emocional relacionada sin definir una petición que pueda satisfacernos y

“resolvernos” la situación. Tomar responsabilidad supone, una vez identificada y escuchada la necesidad, pasar a la estrategia. Definir la petición está relacionado con finalizar el proceso, es aceptar la finitud, hay una despedida en ello y podemos poner resistencias. El victimismo, la queja, está muy bien valorada en nuestra cultura y salir de ella, aunque parezca contradictorio, puede suponer encarar las resistencias propias de renunciar al reconocimiento que me ofrece esta conducta.

A través de dar los pequeños pasos y acciones, dejo ir lo viejo y dejo venir lo nuevo, me doy permiso a existir y a decidir una encarnación verdadera independiente de las expectativas y de la mirada ajena.

La petición que hagas ha de ser realista. Busca la más mínima cosa que puedas hacer o pedir para atender el cambio o la transformación que quieres generar. ¿Cuál es la mínima cosa o la cosa más agradable que puedo decir o hacer, aunque sea pequeña, y que vaya en el sentido del cambio que deseo, en el sentido de la necesidad que he identificado? No la más grande, sino la más pequeña. Pequeños pasos pueden darte un sentido de realismo y ayudarnos a permanecer presente en la experiencia de nuestra vida, reconociendo los procesos y su ritmo. No nos gusta que nos impidan hacer, preferimos que nos inviten a hacer, así, cuando queramos hacer una petición a alguien tengámoslo en cuenta. Es una forma de evitar en la comunicación lo que divide, separa, compara, frena, encierra, resiste, acosa, molesta..., y favorecer lo que abre, conjuga, une, permite, invita, estimula, facilita... Por eso, en lugar de pedirte que quites la tele, te puedo invitar a ponerte unos auriculares o bajar el volumen.

Recuerda que las peticiones han de ser negociables si quieres respetar la necesidad de elegir de la otra persona. El enfado al escuchar un no a la petición, nos dará información de cuan negociable es para nosotras esa demanda. El carácter negociable de esta, es fundamental para crear el espacio de encuentro. La capacidad de formularnos con esa intención depende de nuestra seguridad, fuerza interior y confianza. De nuestro poder en la relación. Tiene que ver con estar seguros de que podemos acoger el desacuerdo de la otra persona sin tener que renunciar a nosotras mismas, con la fragilidad que sentimos en relación a la diferencia en esa situación. Sólo con la práctica adquiriremos la experiencia que nos ayude a sostener la calidad del encuentro en la expresión y la escucha de la diferencia.

Inspirado en el libro Deja de Ser Amable, Sé Auténtico. Thomas D'Asenbourg



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