



Traducir al lenguaje del corazón

Aunque es posible ver tras todos los actos un intento de cubrir una necesidad, hemos aprendido otra forma de mirar. Esa forma de mirar nos dice que los actos están bien o mal, que son consecuencia de una voluntad benigna cuando los evaluamos como buenos y que por el contrario, aquellos que evaluamos como malos, responden a una voluntad maligna. Si miramos desde esta perspectiva nos alejamos de la vivencia de la compasión: nuestros pensamientos nos conducirán a juzgar, etiquetar, comparar, negar nuestra responsabilidad, acusar, defendernos...

Emitir juicios moralistas, aunque puedan satisfacer algunas de mis necesidades (autoafirmación, espacio, desahogo), bloquea la compasión y dificultan la satisfacción de la necesidad de conexión con otras personas y/o conmigo misma. Al mismo tiempo, paradójicamente, nos ayudan a saber algo más sobre las propias necesidades.

Cuando Usamos Juicios

I. Nos desconectamos y será menos probable que identifiquemos o pensemos en términos de necesidades

II. Si no conectamos con la necesidad o necesidades específicas, ser improbable que podamos satisfacerla.

III. Es menos divertido que identificar nuestras necesidades.

I.



Cuando Traducimos Juicios a Necesidades

- I. Podemos hablarle a otras personas de nuestras necesidades siendo más probable que mantengamos la conexión.
- II. Podemos escuchar los juicios de otra persona y traducirlos en necesidades si queremos crear más conexión con ellas y tener más compasión con su dolor.
- III. Puedo poner mi atención en ideas, pensamientos, juicios o puedo poner mi atención en los sentimientos, las necesidades y los valores que hay detrás de lo que veo.

"Tres formas" de conectarme con mis necesidades:

- I. A través de poner atención en los actos, que nos hablan de ellas:
Estoy en la (Necesidad)
- II. A través de poner atención en los juicios: “¡Qué gente más irrespetuosa! ¿No se dan cuenta de que aquí se viene a trabajar?”
(Juicio) Es importante para mí ahora... (Necesidad)
- III. A través de poner atención en nuestros sentimientos, agradables o desagradables: Me siento inquieto y molesto (Sentimiento) porque lo que quiero es... (Necesidad)
- IV. Nombrar sentimientos y relacionarlos con las necesidades es un trabajo para toda la vida.



Una habilidad para mejorar nuestra compasión es conectar con nuestros sentimientos que nos conducen a nuestras necesidades. El problema es que hemos aprendido a omitirlos. A algunas personas nos cuesta esfuerzo conectar con ellos, otras piensan que no existen o que es mejor omitirlos. La verdad es que están ahí y son una gran información que podemos aprender a no sentir, pero siempre podemos volver a conectarnos con ellos, porque nunca dejan de acompañarnos a lo largo de nuestra vida. Desde los principios de nuestra socialización nos enseñan a obedecer, a comer cuando es la hora, a ir al cole cuando toca, a dormir a la hora: en este sentido puedes llegar a la conclusión de que sentir sueño, hambre, pavor por ir al cole y separarte de tu madre..., es un impedimento para tu bienestar: sentir es un problema. Por otra parte, ¿Qué opina tu cuerpo de comer a las 14h o de ir a dormir a las 21h o despertarse a las 8h? Aprendemos a no escucharlo, a omitir la información que él nos da. Alguien podría decir: “Estar constantemente en contacto con mis sentimientos implicaría ser demasiado responsables”. Cuanto más pongo mi conciencia sobre mis sentimientos, más conexión conmigo misma puedo tener. Cuanto más siento mis sentimientos, más puedo entender como soy yo y cómo puedo satisfacer mis necesidades. Tener una relación profunda de nuestros sentimientos potenciando este “músculo”, nos ofrece un cambio en el propósito y el sentido de nuestras vidas.

Observar, diferenciar lo que está pasando de lo que me cuento que está pasando, puede ser otra forma de conectar con mis necesidades. Hacer esta diferenciación implica un ejercicio de



conciencia, de desidentificación, las cosas son como son (lo que observo) y lo que yo estoy necesitando es... Se trata de pasar del lenguaje de la culpa, del tú, al lenguaje del yo, que estoy queriendo yo.

Estar en contacto con nuestras necesidades nos puede ayudar a estar en conexión con nosotr@s misma@s. Aunque en algún momento odiamos las estrategias con las que intentamos satisfacer nuestras necesidades, podemos estar en contacto con nosotras mismas.

Claves de las Necesidades

1. ¿Qué son verdaderamente las necesidades?: ¿Cómo llamas a algo que no tiene necesidades? ¿Qué son y para qué sirven? Algo que no tiene necesidades está muerto, las necesidades son impulsos vitales, el regalo de la vida, la vida en su condición. Esta es la razón por lo que conectar con ellas es tan profundo. Entender las necesidades como carencias es consecuencia de un proceso de socialización que nos dice que lo que una quiere es un problema.

2. Las necesidades son universales, las compartimos con todos los seres humanos. Es un espacio de igualdad, de conexión horizontal en un ámbito más a nivel esencia.

3. ¿Las necesidades son buenas o malas? Muchas personas diferencian entre necesidades, deseos y cosas que quiero tener.



También las diferencian entre apropiadas e inapropiadas, responsables o irresponsables. Pensar de esta manera nos aleja. Si quieres manipular el comportamiento del otro puede funcionar, si quieres desarrollar tu capacidad compasiva no te ayudará pensar de esta manera.

des 4. Las necesidades no son estrategias. Si diferencio mis necesidades de las formas en que decido satisfacer mis necesidades, tendremos más oportunidades de satisfacerlas de una manera compasiva e integradora. Esto puede ayudarte a cambiar la forma de ver cada conflicto y cada acción humana. Es lo que llamamos pasar del mundo de la escasez al mundo de la abundancia.

5. Las necesidades no conflictúan, conflictúan las estrategias. Mirar hacia las necesidades abre mi perspectiva, cabemos todas. Si miramos la estrategia tengo sólo dos posibilidades, hacerla o no.

Traducir juicios a necesidades, conectar sentimientos con necesidades, mirar los hechos y que necesito, son los caminos para tomar conciencia de las necesidades.

Hacerlo interiormente y exteriormente es el respirar de la empatía

Este escrito se basa en gran parte en las ideas extraídas del libro de Thomas D'Adenbarg Deja de Ser Amable y Sé Auténtico.

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