

tú mismo

tu-mismo.es

VALENCIA
DIFUSIÓN GRATUITA
Nº 149
MAYO 2020

HOMENAJE A
MASARU EMOTO

EL TIEMPO DE
LA MARIPOSA

SIN GLUTEN,
¡CLARO QUE SÍ!

OREN JAY SAFER

LA COMPRENSIÓN QUE LLEGA A TRAVÉS DE LA CONCIENCIA ES EL PUNTO DE PARTIDA PARA EL DIÁLOGO CON LOS DEMÁS. ES LA PROPUESTA DE ESTE EXPERTO EN COMUNICACIÓN NO VIOLENTA, QUE INVITA A ESTAR PRESENTE Y CENTRARSE EN LO QUE VERDADERAMENTE IMPORTA.

COMUNICA CONSCIENTE

Si quieres mejorar tu vida, dialoga con otros desde la comprensión que llega a través de la conciencia. Estar presente y centrarse en lo que importa. Con estas premisas comparte sus experiencias Oren Jay Sofer, experto en comunicación no violenta

-Al igual que el resto de Europa y gran parte del mundo, estamos confinados, y la comunicación con familiares o amigos en casa, según sea el caso, no siempre es fácil. ¿Qué es lo primero a considerar?

-La comunicación es increíblemente sensible al contexto, lo que significa que hay muchas "primeras cosas" a considerar. Mucho depende de la situación y de dónde empiezas.

Una de las cosas más importantes a tener en cuenta durante este tiempo es que estamos un poco más estresados que de costumbre, y eso significa que no estamos en nuestro mejor momento. Cuanto más podamos considerar esto, dar a los demás el beneficio de la duda y ser indulgentes cuando fallemos o no podamos cumplir con nuestras aspiraciones, más fácil será llevarnos bien.

Otro factor esencial es hacer nuestro mejor esfuerzo para cuidar nuestro corazón y nuestra mente. Tómate el tiempo cada día para atender tu propio estado interno. Conoce cómo estás, qué

necesitas para mantenerte equilibrado y cómo cuidarte. Cuando no tenemos los recursos suficientes, es imposible tener conversaciones saludables con nuestros seres queridos o nuestros compañeros de casa sobre las cosas que importan.

Esto significa estar dispuesto a establecer límites cuando sabes que no estás en el estado de ánimo adecuado para una conversación difícil. Dile al otro que te preocupas por él, que lo que él quiere te importa, y que no estás en la sintonía (frecuencia) correcta para discutirlo en este momento. Propone, entonces, otro momento mejor para conversar.

Finalmente, trata de desacelerar y pausar. Cuando estamos tensos, tendemos a estar en automático y reaccionar. No sé sobre ti, pero cuando estoy en automático, ¡a menudo digo o hago cosas de las que luego me arrepiento! Si podemos hacer una pausa, tomar aire y reducir la velocidad un poco, tenemos más acceso a nuestra sabiduría, nuestras buenas intenciones, y podemos hacer me-

MENTE



Aurelio Álvarez Cortez

"Tómate el tiempo cada día para atender tu propio estado interno", recomienda Oren.

jores elecciones en la conversación.

-¿Es así como podemos establecer una comunicación consciente?

-La comunicación consciente es el proceso de crear comprensión a través de la conciencia. Es un sistema de comunicación que integra prácticas meditativas y herramientas de comunicación, nos enseña a traer más conciencia y a tener intenciones positivas, claras y saludables en nuestras conversaciones. Su práctica es sencilla y los resultados pueden ser profundos.

Para ello comenzamos aprendiendo a estar más presentes en nuestras conversaciones, a hacer lo que yo llamo "liderar con presencia". Esto significa que antes que nada, antes de lo que decimos, cómo nos sentimos o qué nos gustaría ver que suceda, podamos evidenciarlo con claridad.

Los seres humanos somos criaturas increíblemente sensibles y relacionales. Podemos SENTIRLO cuando alguien está presente, dándonos toda su atención, o

Quién es

Desde 1997 Oren Jay Sofer practica meditación en la tradición budista Theravāda y es graduado en religión comparada por la Universidad de Columbia (EE.UU.), además de terapeuta titulado de Somatic Experiencing y entrenador acreditado de Comunicación No Violenta. Desde hace 20 años estudia las relaciones entre las prácticas contemplativas y la comunicación. Ofrece retiros y programas online para explorar la unión entre el mindfulness y la comunicación no violenta. Autor de dos libros centrados en la enseñanza del mindfulness a los adolescentes, editorial Urano acaba de publicarle en castellano "Di lo que quieres decir". Contacto: orenjaysofer.com

si solo está aquí a medias. Esta capacidad de aparecer y brindarle a alguien toda nuestra atención prepara el escenario para una conversación significativa.

El segundo paso es poder llegar a ser más consciente de nuestras intenciones en la conversación y elegir las más sabias y útiles. La intención es de dónde venimos; es la calidad del corazón detrás de nuestras palabras y acciones. En la comunicación consciente aprendemos desde la curiosidad y el cuidado. Es decir, encontrando las formas para estar genuinamente interesados en el otro, trabajando juntos y estando conectados con nuestros propios valores de amabilidad, compasión y creatividad entre tantos otros.

Cuando podemos surgir (aparecer) desde la curiosidad y la atención, todo lo que decimos y hacemos, incluso nuestra escucha, estará imbuido de una calidad de genuino interés y amabilidad. Incluso unas pocas palabras de amabilidad o curiosidad pueden transformar el tono completo de una conversación difícil.

Por último, nos entrenamos para usar nuestra atención de manera más hábil al enfocarnos en lo que importa. ¿Qué es lo más importante en esta situación, para ti y para la otra persona? ¿Puedes escuchar y hablar para identificar las necesidades para la vida o los valores positivos centrales para cada parte? Aquí es donde la Comunicación No Violenta del Dr. Marshall Rosenberg ofrece una plantilla poderosa para capacitarnos. El sistema de Rosenberg se centra en cuatro aspectos que probablemente nos ayuden a escucharnos y a trabajar juntos: nuestras observaciones de lo que sucedió, cómo nos sentimos al respecto, por qué (nuestras necesidades), y nuestras ideas sobre cómo avanzar y trabajar juntos.

Entonces, estos tres pasos forman el núcleo de la comunicación consciente: 1) liderar con presencia; 2) surgir desde la curiosidad y el cuidado, y 3) centrarse en lo que importa.

-¿La calidad de nuestros diálogos es un signo de nuestra calidad de vida?

-Yo diría que es un indicador. Las relaciones son muy importantes para muchas de nuestras vidas. Cuando nuestras relaciones son saludables y felices, toda nuestra calidad de vida se siente saludable y feliz, y viceversa: si nuestras relaciones son estresantes, difíciles y conflictivas, nuestra calidad de vida disminuye. Por lo tanto, la calidad de vida depende en gran medida de nuestras relaciones, y la calidad de nuestras relaciones está determinada en gran medida por nuestra comunicación. De esta manera,

nuestros diálogos pueden ser un indicador de nuestra calidad de vida.

-A veces me doy cuenta de que cuando hablo con alguien, esta persona está pensando en otra cosa, y de la misma manera, a veces me sucede lo mismo. ¿Es esto lo que quieres decir cuando hablas del elemento Presencia en el acto de comunicarse?

- Si, en gran parte. Estás señalando una de las primeras ideas que tenemos cuando comenzamos a practicar la comunicación consciente: ¡cuánto tiempo NO estamos realmente aquí! Es muy importante darse cuenta de esto, porque la única forma de transformar realmente el patrón de no darse cuenta, sin pensar, es notarlo.

Inicialmente, la tendencia más común que tienen las personas es criticarse o juzgarse a sí mismas cuando esto sucede. Si reconocemos el valor de estar presentes en nuestra vida, en nuestras conversaciones, entonces es natural que nos sintamos decepcionados o molestos cuando notamos que no estamos presentes. ¡Lo que quizás no entendamos es que notar que no estamos aquí es una buena señal! Significa que en realidad estamos presentes de nuevo.

Cuanto más entendemos esto, más fácil y divertida se vuelve la práctica. Cada vez que notamos que nos hemos olvidado, se convierte en una pequeña celebración. Podemos apreciar que la conciencia realmente ha regresado: estamos presentes, despiertos y disponibles para nuestra vida nuevamente.

-En general, ¿sabemos qué es lo más importante cuando hablamos con otra persona, en ese momento? ¿Cómo podemos averiguarlo?

-Supongo que eso depende mucho del individuo y la situación. Creo que a menudo tenemos una idea de lo que es importante para nosotros, pero podríamos estar conscientes de eso en un nivel superficial. Tomemos el ejemplo clásico de una pareja casada donde una persona repetidamente hace algo que la otra le ha pedido que cambie: olvida apagar la luz, bajar el asiento del inodoro o guardar algo en un lugar determinado. En la superficie, parece que estamos molestos porque la otra persona hizo o no hizo algo. Sin embargo, si miramos más profundamente, podemos descubrir que lo que está realmente en juego aquí es saber si la otra persona realmente nos escucha y nos comprende. O tal vez querer saber si podemos confiar en ellos para que sigan y cumplan su palabra.

Lo que realmente nos importa como seres humanos

a menudo no son las acciones o circunstancias específicas, sino los significados que les damos y nuestras necesidades más profundas. Esta noción de las necesidades humanas proviene del trabajo de psicólogos humanistas como Abraham Maslow y Carl Rogers, y dice que parte de lo que nos hace humanos es que estamos motivados por necesidades más profundas y universales. Todo lo que hacemos o decimos puede entenderse como un intento de satisfacer alguna necesidad más profunda.

Por "necesidad" me refiero a cualidades o valores fundamentales que nos motivan: necesidades fisiológicas; necesidades relacionales para cuestiones como la comprensión, la empatía, la conexión, el juego, el amor, y mayores necesidades de significado, propósito, pertenencia, comunión.

Entonces, en las conversaciones y en nuestra vida en general, podemos o no ser conscientes de lo que necesitamos. Cuando no somos conscientes de lo que necesitamos, estamos encerrados en un conjunto muy limitado de opciones para llegar a una solución: nos salimos con la nuestra o no. Y a la inversa, cuando somos conscientes de lo que nosotros necesitamos (u otra persona necesita), podemos ser mucho más creativos y flexibles en cómo manejarnos para satisfacer esas necesidades.

-Un truco para lidiar con la ansiedad en una conversación difícil.

-¡Ponte más cómodo sintiéndote ansioso! La ansiedad es simplemente una emoción humana. No tiene nada de malo, es simplemente incómodo, por lo que no nos gusta. Sentir algo de ansiedad en una conversación difícil es completamente natural. Es una señal de que estás vivo, de que te importa algo y de que reconoces que no tienes el control. El truco es estar menos molesto por la ansiedad al reconocerla como energía en el cuerpo. Si podemos desnudar lo desagradable de esas sensaciones, la ansiedad deja de ser un problema. También pasaremos menos tiempo alimentando la ansiedad con nuestros pensamientos, porque somos menos reactivos a las sensaciones que sentimos.

-¿Este método de conversación con los demás sirve para lo que nos decimos a nosotros mismos, nuestra voz interior?

-Absolutamente. De hecho, en muchos sentidos comienza con cómo pensar y hablarnos a nosotros mismos. ¿Cómo podemos esperar tener una relación saludable y conversaciones significativas con alguien

si no tenemos una relación saludable con nosotros mismos? Aplicamos las mismas herramientas a nuestros propios patrones de pensamiento y aprendemos cómo transformar esa voz interior en una más honesta, amable y solidaria.

-¿Hay alguna experiencia de comunicación no violenta que se haya hecho en las escuelas?

-Sí, tengo varios colegas que se centran en esto, y he trabajado mucho para capacitar a los maestros de escuela en comunicación no violenta. Puede tener resultados maravillosos con los niños, porque tienden a tener menos malos hábitos, ¡o menos años de condicionamiento en una comunicación pobre! Los niños pueden comprender los conceptos de los sentimientos humanos y las necesidades más profundas, y la realidad de que cada uno de nosotros tenemos sentimientos y necesidades a edades muy tempranas si les damos las herramientas y la educación adecuadas.

-¿Alguna recomendación a los líderes al respecto?

-Con el liderazgo viene el poder y con el poder, responsabilidad. Uno de los apoyos más efectivos para usar la responsabilidad de poder es a través del tipo de autoconciencia, empatía y habilidad que fomentan estas herramientas. En el corazón de esta práctica se encuentra el compromiso de atender las necesidades de todos en lugar de solo cuidarnos a nosotros mismos. Y esta es la verdadera tarea de un líder: cuidar y apoyar a otros.

Entonces, de muchas maneras, cualquier persona que aprenda estas herramientas está invitada a asumir el liderazgo en su vida: es una invitación a cambiar de la posición predeterminada de "qué quiero" y "cómo me cuido" a "qué es lo mejor para todos". Incrustado en ese cambio está el reconocimiento de que nuestra fuente más profunda de bienestar y felicidad no proviene de obtener lo que queremos, sino de vivir con integridad.

-¿Algo más que quieras comentar?

-La transformación es posible. Se necesita tiempo y esfuerzo, pero podemos hacer cambios reales en nuestra comunicación, y esto se trasladará a nuestras relaciones. Simplemente quiero ofrecer mi aliado sincero a cualquiera que desee mejorar su vida y sus relaciones. Que encuentre una o dos herramientas que tengan sentido y las practique todos los días. Apunta a pequeños cambios poco a poco y con el tiempo verás cambios de formas que nunca hubieras esperado. [tm](#)