

INICIACIÓN CVN – CUARTA SESIÓN

En grupo **REFLEXIÓN y COMPARTIR un RESUMEN de lo que llevamos hasta ahora APRENDIDO.**

- La importancia de parar.
- Antes de reaccionar ver la necesidad que hay detrás de algo que dice una persona que no me gusta. Así no me dejo arrastrar por el impulso. Y asociarlo al poder personal.
- Hablamos el practicar la compasión. Cómo puedo encontrar un canal de compasión hacia lo que más me cuesta.
- Cuando quiero acabar de discutir y la otra persona quiere seguir hablando y discutiendo. Entre todas las personas del grupo compartimos qué haríamos o que nos aporta en esa situación:
 - o No irme al otro. No le voy a convencer. Salir de esa inercia.
 - o Conectar con el cuerpo y decirle a la otra persona lo que me sucede que cuando baje la activación podemos seguir hablando.
 - o Tener claro lo que quiero y no perderme
 - o Aprender a separar lo que me pertenece a mí y lo que pertenece al otro.
 - o No justificarme.
 - o No querer tener la razón
 - o ¿Cuál es mi necesidad? ¿Desde qué necesidad quiero parar?
 - o Compartir cuál es mi intención. Quiero tener recursos para escucharte y en estos momentos no los tengo y quiero parar.
 - o Cuando no quiero discutir contigo. ¿qué es lo que si quiero? Armonía, tranquilidad...
 - o Empatía silenciosa en momentos donde la persona está muy activada.

Qué le puede pasar a una persona que se ha activado. Cuando quiero ver a la otra persona y empatizar con ella. Cuando quiero ver a la otra persona desde la energía de empatía.

Para verme a mí la certeza cuando empatizo a la otra persona imaginamos lo que le puede estar pasando. Utilizamos la imaginación.

Hoy vamos a centrarnos en la ESCUCHA.

¿QUÉ ES LA ESCUCHA DESDE LA CNV?

LA ESCUCHA EN CNV se construye con reflejo.

La persona nos cuenta algo, la escuchamos y reflejamos con hechos, sentimientos y necesidades.

NO HAY NADA QUE EXPRESEMOS QUE NO SALGA DE UNA NECESIDAD. NO EXPRESAMOS OTRA COSA QUE NO SEAN NECESIDADES A VECES DE MANERA TRÁGICA.

Vamos a practicar el escuchar a otra persona.

Por ejemplo alguien que dice: “Qué frío hace fuera”.

Puede tener necesidad de abrigo, de conexión conmigo, de comodidad...

Reflejamos lo que sea en clave de sentimientos y necesidades.

Ejemplo: “Estoy harta de que llueva tanto”.

Me imagino que estás cansada. Que para ti es importante sentirte a gusto, cómoda...

El reflejo tiene que ir cargado de humildad. Me imagino, no sé si es así... corrígeme, tú me dices... dime si me equivoco.

Antes de reflejar

- ¿Estoy intentando tener razón o entender?
- ¿Estoy usando tono amable y ritmo lento?
- ¿Estoy preguntando (humildad) o afirmando (certeza)?
- ¿Estoy añadiendo consejos, diagnósticos o “deberías”?

Reflexionamos con el grupo **QUÉ NO ES ESCUCHA.**

- OPINAR
- JUZGAR
- ACONSEJAR
- ITERRUMPIR
- NO PREGUNTAR
- DARLE LA RAZÓN
- INTERPRETAR
- JUSTIFICARME
- QUERER TENER LA RAZÓN
- QUITAR IMPORTANCIA
- COMPARTIR UNA EXPERIENCIA SIMILAR (A MI TAMBIÉN)
- NO ACEPTAR QUE LA OTRA PERSONA SE ENJUICIO E INTENTAR SALVARLA
- CONSUELO
- LA NO ATENCIÓN

¿Que es ponerse en **MODO EMPATÍA**?

Para entrar en “modo empatía”, antes de escuchar: evitar consejo, análisis, prisa...

Pasos:

1. 3 respiraciones lentas.
2. Frase interna: *“No voy a arreglar nada; voy a estar presente.”*
3. Pregunta interna: *“¿Qué podría estar necesitando esta persona ahora?”*

La empatía no persigue cambiar a nadie. Cuando tenemos un objetivo con la empatía pierde su función. La empatía es para que la persona se sienta comprendida nada más.

PRÁCTICA COMÚN:

Realizamos un ejercicio con frases cotidianas para reflejarlas en sentimientos y necesidades.

REFLEXIONES con el grupo después del trabajo

- La empatía no busca querer entender para analizarlo, para que veas más claro, para que.... quiero entenderlo para comprenderte, eso sí.
- Cuando alguien me quiere llevar a un lugar donde no quiero ir me quitan Libertad. Cuando tú me entiendes, me escuchas, eso es oro...
- Aquí no repetimos lo que dice la persona en el reflejo. Traducimos, desde la humildad, en clave de sentimientos y necesidades.
- En el mundo profesional hay una creencia de que no se puede hablar de sentimientos y se puede siempre que estén contextualizados en el entorno.
- Las capas me ayudan a ver donde puedo profundizar con la persona me ayuda para saber también donde está e ir con Cuidado y delicadeza.
- Dar una solución es lo contrario a la escucha. Tenemos la mente configurada para escuchar y solucionar. Y desde la CNV lo que hacemos es escuchar para conectar no para solucionar. Pilar de la Torre.

BLOQUEOS PARA LA EMPATÍA:

Reflexionamos sobre **LA EMPATÍA** con el GRUPO.

- Cuando me quedo dándome empatía luego puedo ver la necesidad que hay detrás de la otra persona. Y si necesito trabajar y poder hacer acciones que cuiden de mis necesidades.
- Cuando más me conozco, más me comprendo y más me cuido. La clave es darme cuenta de mis necesidades y tomar acciones para que cuiden de mis necesidades.
- Acciones concretas, en positivo y evaluables.
- Cuando de manera auténtica nos queremos, nos valoramos, de manera espontánea valoramos a los demás.
- El no darme empatía. No escucharme con algo que me va a activar hace que sea difícil escuchar a los demás.

- El mayor regalo que podemos hacer a las personas que nos rodean es cuidarnos, querernos, valorarnos, reconocernos, escucharnos... liberamos a las personas que nos rodean de que tengan que dárnoslo. A exigirlo.

BLOQUEOS A LA EMPATÍA

Bloqueos a la empatía:

1

Pensar que si doy empatía con profundidad a las necesidades y sentimientos quiere decir que estoy de acuerdo con la acción.

2

Creer que si doy empatía larga y profunda dejaré de lado mis necesidades y lo que es importante para mí.

3

Dar empatía y luego buscar que la persona cambie de actitud. Esto convierte en falsa toda la empatía que hemos dado.

4

Dar empatía con el objetivo de que la persona se sienta bien después de haberte oído.

**LA EMPATÍA ES TRANSMITIR UN MENSAJE SENTIDO DE TE VEO, TE COMPRENDO Y TE QUIERO
CUIDAR EN LO QUE PUEDA**

Pilar de la Torre.

Psicóloga, Terapeuta, Formadora en Comunicación No
Violenta

INSTITUTO
cnv
COMUNICACIÓN NO VIOLENTA

BLOQUEOS A LA EMPATÍA

Bloqueos a la empatía:

- 1** No darme empatía en primer lugar para atender mis miedos, mis heridas, mi necesidad de seguridad, mi estrés, sobrecarga emocional, mis creencias...
- 2** Quedarnos con energía puesta en aportar solución.
- 3** Creer que “debo” dar empatía.
- 4** ¿Con qué intención voy a dar empatía? ¿Qué busco?.

**LA EMPATÍA ES TRANSMITIR UN MENSAJE SENTIDO DE TE VEO, TE COMPRENDO Y TE QUIERO
CUIDAR EN LO QUE PUEDA**

CÓMO PUEDO DESARROLLAR MI ESCUCHA. Trabajo con el grupo.

- ¿Qué necesita esta persona?
- Transformar el juicio hacia el otro.
- Estar en la escucha sin más.
- Estar en la escucha con tiempo
- Contemplar la belleza de la diversidad humana
- Cuidarme en la escucha para poder escuchar
- Acciones concretas para cubrir mis necesidades
- Escucha es regar y lo que salga será.
- Humanizarme a mi misma.
- La necesidad de sentir empatía con una misma
- No dar empatía con el objetivo de que el otro se sienta bien.
- Conectar con mi necesidad propia.
- Está en la naturaleza del ser humano
- La inspiración de la belleza de la humanidad.
- Ser amorosos con nosotros mismos.