

Preguntas útiles para conversaciones difíciles



Propuestas de práctica
basadas en la Comunicación No Violenta



integracionrelacional.com

Preguntas útiles para conversaciones difíciles

Propuestas de práctica basadas en la Comunicación NoViolenta
por Tatiana Sibia



Tatiana Sibia es formadora certificada de Comunicación NoViolenta, además, en los últimos 10 años, ha desarrollado un proceso llamado Integración Relacional que se basa en la práctica del Mindfulness y las referencias científicas de la Neurobiología Interpersonal. Este proceso nos ayuda a entender el funcionamiento de nuestro sistema nervioso para poder acompañar y transformar nuestros procesos emocionales y relacionales hacia más estabilidad, calma, respeto y colaboración.

Su libro *Integración Relacional: un proceso de transformación colectiva e individual* está disponible en su página integracionrelacional.com, ahí también encontrarás información sobre sus cursos, formaciones y sesiones de acompañamiento individual.



integracionrelacional.com

Preguntas útiles para conversaciones difíciles

Enfrentarse a una conversación donde hay desencuentro y conflicto no es fácil. Estas prácticas están pensadas como un apoyo en preparar, o revisar, una de estas conversaciones. Las ideas fundamentales detrás de estas prácticas vienen desde la Comunicación NoViolenta de Marshall Rosenberg.

Dos ideas muy útiles desde la CNV son:

1. Nuestras interpretaciones y juicios no siempre son acertadas y, sin embargo, influyen nuestras emociones y reacciones. Por esta razón es importante ser conscientes de qué interpretaciones estamos haciendo y tomarnos el tiempo de cuestionarlas para averiguar hasta qué punto son fiables.
2. Todas acciones tienen la finalidad de intentar satisfacer alguna necesidad. Es importante separar nuestro rechazo hacia las acciones de nuestra comprensión hacia las necesidades que se están intentando satisfacer. En el conflicto, generalmente no estamos de acuerdo o bien en las interpretaciones o en las acciones. Identificar y hablar de las necesidades nos permite encontrar una salida constructiva al conflicto, centrándonos en buscar nuevas maneras de actuar y revisando las interpretaciones.

Aun así, las conversaciones se pueden complicar por muchos otros motivos, principalmente porque todas llevamos una herencia cultural basada en el bien/mal y castigo/recompensa, y esto nos lleva a enfocar las cosas en términos de quién tiene la razón, y quién va a ganar la batalla. Nos resulta muy difícil escuchar una posición diferente a la nuestra sin emitir juicios de valor, quedándonos solo en la intención de entender el punto de vista de la otra persona, independientemente de si estamos de acuerdo o no.

Por este motivo, muchas de nuestras relaciones se van desgastando, porque todos los juicios, castigos y falta de empatía se van acumulando, erosionando la confianza, el respeto y la colaboración. Cuando una relación está muy dañada, es difícil tener una conversación realmente honesta y abierta, porque cada persona llevará consigo el dolor de todas las veces que se ha sentido incomprendida, juzgada, castigada o ignorada.

También, a veces, partimos de valores y visiones del mundo muy distintas y no estamos dispuestas a cambiarlas. Por ejemplo, todas creencias que pueden estar relacionadas con la religión, la política, la identidad cultural o ideológica, pueden dificultar relacionarnos desde una humanidad compartida, porque nuestras creencias nos separan. En este caso, a menos que no podamos encontrar la manera de redirigir la conversación hacia necesidades comunes como la libertad, el respeto, la seguridad, la pertenencia, etc. será muy difícil llegar a unos acuerdos compartidos. En este caso es importante poder decidir si queremos invertir el tiempo y la energía necesarios para construir puentes (siempre que las dos partes estén interesadas en esto) o si queremos y podemos crear más distancia en la relación.



Las siguientes prácticas se ofrecen como un apoyo en encontrar posibles maneras de redirigir una conversación difícil. La idea es practicar con una situación donde **NO** se dan las condiciones desfavorables que hemos mencionado en la página anterior. En otras palabras, queremos practicar con una conversación enmarcada en una relación que no está muy dañada, donde las diferencia de visiones y valores no es abismal y donde, en principio, hay el interés y la voluntad de encontrar una solución.



Tomate el tiempo para elegir la situación con la que quieres trabajar. En general, para empezar, es mejor trabajar con una conversación que ya sucedió, pero que te gustaría revisar para ver si se hubiera podido hacer de otra manera.

ESCRIBE AQUÍ UN BREVE RESUMEN DE LA SITUACIÓN

Ej: La conversación del el otro día cuando salimos a cenar y empezamos a hablar de las vacaciones.

Para empezar, te propongo tomarte unos momentos para observar lo que ocurre en ti, ahora que tu atención se ha centrado en esta situación. ¿Qué pensamientos, emociones, sensaciones corporales aparecen? ¿Puedes observarlos sin dejarte arrastrar por ellos? Esto es lo más difícil, estar con todo lo que se despierta sin dejarte arrastrar. Para poder hacer esto es necesario desarrollar la capacidad de observarnos. En mis cursos y sesiones individuales, esta es una de las capacidades que más trabajamos, a través de la práctica del Mindfulness. Observarnos quiere decir traer una mirada amorosa y compasiva a todo lo que nos está ocurriendo, sin juzgarlo. Esto nos permite tomar un poco de distancia y ver las cosas desde una perspectiva más amplia, tal vez incluyendo también la experiencia de la otra persona.

ESCRIBE AQUÍ QUÉ EMOCIONES SE HAN DESPERTADO

*Ej: Siento frustración principalmente, pero también pena y confusión.
Y un cierto desanimo.*



Observa si es posible para ti estar con estas emociones sin intentar analizarlas, cuestionarlas, cambiarlas o trivializarlas. Cada una de ellas tiene algo que decirte, si no te quedas con ellas un tiempo, no podrán darte su mensaje. Prueba a poner tus manos sobre tu pecho o tu vientre y respirar, mientras escuchas tus emociones

¿QUÉ MENSAJE QUE TE PODRÍAN ESTAR DANDO TUS EMOCIONES?

Ej: La frustración me habla de cuanto me cuesta ver que, aun con todos mis esfuerzos, no se entiende lo que digo. También me habla de que me cuesta tener conversaciones donde nos interrumpimos todo el rato y no nos escuchamos de verdad.

Mira a ver si, después de haber escuchado un poco tus emociones, algo ha cambiado para ti. Tal vez las emociones siguen estando, pero hay más claridad y orden, ¿puede ser? Mira a ver como te van las siguientes preguntas.

¿ESTOY TRANQUILA Y DISPONIBLE PARA ESTA CONVERSACIÓN?

Ej: Pues ahora me noto más calmada y tengo ganas de volver a la conversación para explicar mejor lo que quería decir. También tengo ganas de escuchar lo que me quiere decir, tal vez yo tampoco le he escuchado muy bien.

¿QUÉ ME GUSTARÍA DE ESTA CONVERSACIÓN?

Ej: Me gustaría poder hablar de este tema tranquilamente, intentando escucharnos aunque no tengamos el mismo punto de vista, sin ponernos defensivas y encontrando una solución que nos vaya bien a las dos.



Prueba a revisar los momentos más difíciles de la conversación para identificar qué interpretaciones podrían estar afectando tu manera de reaccionar y entender lo que está pasando.

¿QUÉ COSAS ESTOY DANDO POR HECHAS Y PODRÍA AVERIGUAR?

Ej: Tengo la sensación que no quiere encontrar una solución sino solo se empeña en encontrar problemas. Me gustaría saber si realmente le importa que encontremos una solución o sin no lo ve possible. Tal vez se siente desanimada y no confía.

En responder a estas preguntas, a veces se abre la puerta a la empatía y empezamos a preguntarnos qué podría estar sintiendo o pensando la otra persona. Esto es muy útil y nos ayuda a traer interés y curiosidad a la situación. Esto nos invita a explorar la siguiente pregunta:

¿ESTOY ENTENDIENDO LO QUE LA OTRA PERSONA ME ESTÁ COMUNICANDO?

Ej: Creo que lo que me está diciendo es que le da miedo ir de vacaciones tantos días por si tenemos algún conflicto y luego lo pasamos mal.

En responder a estas preguntas, es importante realmente hacer el esfuerzo de intentar entender la otra persona, a pesar de si estamos de acuerdo con ella o no. En este ejemplo, tal vez yo no comparto este miedo, pero el ejercicio consiste en poder respetar que la otra persona sí tiene esta experiencia, y es legítima.

Esto no quiere decir que no podamos encontrar una solución conjunta, de hecho será más probable que la encontremos si podemos respetar la experiencia de la otra persona en lugar de juzgarla, criticarla, trivializarla o ignorarla. Es improbable que la otra persona se sienta a gusto con estas respuestas y, por lo tanto, su buena voluntad disminuirá. Muchas veces no damos suficiente tiempo a este momento de la conversación, donde le hacemos saber a la otra persona que estamos entendiendo, o intentando entender, su punto de vista, sin opinar o contradecir. Siempre habrá tiempo después para expresar nuestra manera de ver las cosas, pero mientras tanto, es probable que se haya generado más calma y confianza en la otra persona, que tal vez nos podrá escuchar con más disponibilidad.



Mira a ver si la siguiente pregunta te aporta algo útil:

¿LE ESTÁ LLEGANDO A LA OTRA PERSONA LO QUE LE QUIERO EXPRESAR?

Ej: Creo que cuando he dicho: "....." Tal vez no se ha entendido bien lo que quería decir. Tal vez ha sonado a reproche. Tal vez hubiera sido más claro decir: "....."

Muchas veces, en expresar nuestro punto de vista, utilizamos la comparación, el juicio o la retórica. A veces lo hacemos para no exponer nuestra vulnerabilidad, nuestras emociones y nuestros miedos. Atrevernos a exponer estas cosas puede traer un nivel de intimidad más profunda a la conversación. Por ejemplo, en lugar de decir: "No entiendo por qué tienes este miedo, es irracional." Podríamos decir "Entiendo que te da miedo esta situación. Me sabe mal que sea así porque me gustaría que pudieras confiar en nuestra capacidad de solucionar las dificultades. ¿Hay algo que te ayudaría en tener más confianza?".



¿Qué te ha aportado hacer estas prácticas? Tal vez ahora puedes identificar con mayor claridad los momentos en los que la conversación ha tomado un giro poco constructivo.

¿Qué capacidades crees que sería útil desarrollar para poder poner en práctica de manera más fluida las ideas que te ofrece este documento? Por ejemplo, la capacidad de identificar y cuestionar rápidamente tus interpretaciones, o la capacidad de mantener la distancia y no dejarte arrastrar por tus emociones, o la capacidad de mantener la calma y no entrar en una postura defensiva o agresiva.

El arte de tener conversaciones difíciles nos invita a desarrollar capacidades que tal vez no hemos podido cultivar hasta ahora. Es una oportunidad para crecer y superar ciertas limitaciones que tal vez nos han condicionado por mucho tiempo. Cambiar patrones no es fácil, pero es posible si le dedicamos atención y práctica.

Si te interesa seguir en este camino, te recomiendo explorar mis propuestas de acompañamiento individual o de formación. Las encontrarás en mi página.

Te envío un abrazo

Tatiana Sibilla



integracionrelacional.com