

citas sobre el amor

mejor significa algo más, algo que no alcanzamos a comprender, a lo mejor se trata de una prueba, de un artefacto de una dimensión superior que no percibimos conscientemente. [...] El amor es lo único que somos capaces de percibir que trasciende las dimensiones del tiempo y del espacio. A lo mejor deberíamos creer en eso aunque no alcancemos a entenderlo aún.

1. "Sólo se ve bien con el corazón; lo esencial es invisible para los ojos" Antoine de Saint-Exupéry
2. "Para ver claro, basta con cambiar la dirección de la mirada" Antoine de Saint-Exupéry
3. "Si queremos un mundo de paz y de justicia hay que poner decididamente la inteligencia al servicio del amor" Antoine de Saint-Exupéry
4. "Si al franquear una montaña en la dirección de una estrella, el viajero se deja absorber demasiado por los problemas de la escalada, se arriesga a olvidar cual es la estrella que lo guía" Antoine de Saint-Exupéry
5. "El amor es lo único que crece cuando se reparte" Antoine de Saint-Exupéry
6. Aprendemos a amar no cuando encontramos a la persona perfecta, sino cuando llegamos a ver de manera perfecta a una persona imperfecta (Sam Keen)
7. El amor no tiene cura, pero es la única cura para todos los males (Leonard Cohen)
8. "No dejes que le dé sed al árbol del que eres sol" Frida Kahlo
9. «Amar es inspirar porque nos conecta con el otro, el ser querido crece y también lo hacemos nosotros». Del libro «Amor», de Àlex Rovira.
10. «El amor da vida a los que no la tienen, el amor enciende una llama en el corazón helado. El amor concede esperanza a los desesperados, alegra las almas de los angustiados. No existe poder mayor que el poder del amor. Es la luz en la oscuridad. El motor de la existencia.» («Abdu'l-Bahá)
11. «Ninguna persona involucrada en una relación debería sentir que para hacerla viable necesita renunciar a una parte esencial de sí misma.» -May Sarton-
12. «No importa cuántas veces nos hayamos separado, siempre he odiado cuando te vas» Leía.
13. «quiero hacer contigo lo que la primavera hace con los cerezos» Pablo Neruda

14. «Tú eres mi tierra firme» Albert Espinosa
15. "Perdona rápido, agradece lento" Rayden
16. El amor es paciente, es bondadoso. El amor no es envidioso ni jactancioso ni orgulloso. No se comporta con rudeza, no es egoísta, no se enoja fácilmente, no guarda rencor. (1 Corintios 13:4-5)
17. Andábamos sin buscarnos pero sabiendo que andábamos para encontrarnos (Julio Cortázar, Rayuela)
18. Compañera
usted sabe
puede contar
conmigo
no hasta dos
o hasta diez
sino contar
conmigo Mario Benedetti
19. "Donde hay amor, hay vida" Mahatma Gandhi
20. El alma que hablar puede con los ojos, también puede besar con la mirada (Bécquer)
21. El amor es un crimen que no puede realizarse sin cómplice. Charles Baudelaire.
22. El amor es el espacio y el tiempo medido con el corazón. Marcel Proust
23. Y es que el amor no necesita ser entendido, simplemente necesita ser demostrado "
-Paulo Coelho.
24. El amor propio es la fuente de todos los tipos de amor (Pierre Corneille)
25. El día en que sea posible para la mujer amar no por debilidad sino por fortaleza, no por escapar de sí misma sino para encontrarse a sí misma, no para humillarse sino para reafirmarse; ese día el amor será para ella, como es para el hombre, una fuente de vida". Simone de Beauvoir.
26. «El amor es la única respuesta sensata y satisfactoria al problema de la existencia humana» Erich From.
27. «... Mi táctica es ser Franco y saber que sos franca y que no nos veamos simulacros, para que entre los dos no haya telón ni avisamos....» Extracto de Táctica y estrategia, de Mario Benedetti.

28. El que ama, se hace humilde. Aquellos que aman, por decirlo de alguna manera, renuncian a una parte de su narcisismo (Sigmund Freud)
29. El verdadero amor no es el amor propio, es el que consigue que el amante se abra a las demás personas y a la vida; no atosiga, no aísla, no rechaza, no persigue: solamente acepta. —Antonio Gala
30. El verdadero amor no es otra cosa más que el deseo inevitable de ayudar al otro para que sea quien es. Jorge Bucay
31. El verdadero amor no se conoce por lo que exige, sino por lo que ofrece. Jacinto Benavente
32. Hay millones de personas en el planeta, ¿qué importa en realidad una simple vida? Pero en un matrimonio lo que prometes es que te preocuparas de todo; de lo bueno, de lo malo, de lo terrible, de lo trivial... Todos los días y en todo momento. Lo que dices es: "Tu vida no pasará desapercibida porque yo me fijaré en ella, tu vida no pasará inadvertida, porque yo me convertiré en tu testigo. — De la película «Baila Conmigo»
33. La felicidad que se vive deriva del amor que se da. Isabel Allende
34. A quien amas, dale alas para volar, raíces para volver, y motivos para quedarse.
35. Love is not something we give or get; it is something that we nurture and grow, a connection that can only be cultivated between two people when it exists within each one of them – we can only love others as much as we love ourselves." Rene brown
36. No camines detrás de mí, puedo no guiarte. No andes delante de mí, puedo no seguirte. Simplemente camina a mi lado y sé mi amigo. (Albert Camus)
37. If you love something, let it free. If it comes back it's yours, but if it doesn't it'll never be. Si deseas algo con mucha fuerza déjalo en libertad, si vuelve a ti será tuyo para siempre, si no regresa es que no te pertenecía desde el principio.
38. Creo en nuestros sueños Como punta de lanza El arma perfecta para nivelar la balanza, Creo en las acciones, las acciones cotidianas Te llenan de vida, te llenan de esperanza. Anita tujoux.
39. "el amor no se alegra de la injusticia, sino que goza con la verdad, podría tener todo el conocimiento y el saber, si no tengo amor de nada me sirve." San Pablo a los Corintios
40. No te quiero porque te necesite, te necesito porque te quiero. (Autor desconocido)

41. Que venga alguien cuando estés rota, recoja todos tus trocitos, les ponga el pijama y los arrope. Algo así debe ser el amor» Patricia Benito
42. Eres lo más bonito que he hecho por mí (Elvira Sastre)
43. Quien no conoce nada, no ama nada. Quien no puede hacer nada, no comprende nada. Quien nada comprende, nada vale. Pero quien comprende también ama, observa, ve... Cuanto mayor es el conocimiento inherente a una cosa, más grande es el amor... Quien cree que todas las frutas maduran al mismo tiempo que las frutillas nada sabe acerca de las uvas. PARACELSO
44. Quien tiene un porqué para vivir, encontrará casi siempre el cómo. Nietzsche
45. Quizá solo se trate de encontrar a quien te sigue mirando cuando tú cierras los ojos. Elvira Sastre
46. si te quiero es porque sos mi amor mi cómplice y todo y en la calle codo a codo somos mucho más que dos. Mario Benedetti
47. Siempre gana quien sabe amar. Hermann Hesse
48. Sólo la confianza nos lleva al amor – Santa Teresita del niño Jesús
49. Te quiero para volvernos locos de risa, ebrios de nada y pasear sin prisa por las calles, eso si, tomados de la mano, mejor dicho...del Corazón. Te quiero como para sanarte, y sanarme, y sanemos juntos, para reemplazar las heridas por sonrisas y las lágrimas por miradas en donde podremos decir más que en las palabras. Te quiero por las noches en las que faltas, te quiero como para escuchar tu risa toda la noche y dormir en tu pecho, sin sombras ni fantasmas, te quiero como para no soltarte jamás. Te quiero como se quiere a ciertos amores, a la antigua, con el Alma y sin mirar atrás, Mario Benedetti
50. Tú con tus movidas, yo con mis historias, tú con tus manías, yo mis paranoias. No necesitamos el contrato aquel obligando a que nos hemos de querer. Sólo con paciencia, cariño e ilusión, tú cediendo un día y al siguiente yo y fue con un beso como lo sellamos. Tú no has pretendido que me amolde a ti ni yo te he pedido que cambies por mí somos como somos y lo aceptamos. (Canción Sin contrato (de Transfer)
51. Y al final, el amor que recibes es igual al amor que entregas. (The End, The Beatles)
52. Y no penséis que podéis dirigir el curso del amor, porque el amor, si os halla dignos, dirigirá él vuestros corazones. Khalil Gibran

53. Por debajo de organizaciones, leyes y horarios late el Universo, con el único sentimiento que le resulta imprescindible para seguir creciendo: el amor, la esencia de la vida contenida en la vida misma, que exige vida. Fernando Maremar (Ciclos)
54. » El verdadero amor no es el amor propio, es el que consigue que el amante se abra a las demás personas y a la vida; no atosiga, no aísla, no rechaza, no persigue: solamente acepta.»—Antonio Gala.
55. «Ven a dormir conmigo: no haremos el amor. Él nos hará.» Julio Cortazar. »
56. El amor es una pieza de teatro en la que los actos son muy cortos cortos y los entreactos, muy largos. ¿Cómo llenar los intermedios intermedios sino mediante el ingenio?» —Ninon de l'Enclos.
57. La persona que te merece es aquella que, teniendo la libertad de hacer lo que quiere, te elige a ti en todo momento (Daireth Winehouse)
58. Amar al prójimo como a ti mismo (10 mandamientos)
59. “El amor y el miedo no pueden existir al mismo tiempo” Dr Shefali Tbasary
60. «El amor se demuestra con actos».-Vicente Blasco Ibáñez
61. imagino que te has ido, en el mismo sol te asomas, y eres la estrella que brilla y eres el viento que sopla. Rosalía de Castro.
62. La comprensión es una calle de doble sentido (Eleanor Roosevelt)
63. No se le puede dar la mano a quien permanece con el puño cerrado (Indira Gandhi)
64. La ceguera nos separa de las cosas que nos rodea, pero la sordera nos separa de las personas (Helen Keller)
65. Lo más revolucionario que una persona puede hacer es decir siempre en voz alta lo que realmente está ocurriendo (Rosa Luxemburgo)
66. No vemos las cosas como son realmente, sino que más bien las vemos como somos nosotros (Anaïs Nin)
67. Todo el mundo quiere ser apreciado, así que, si aprecias a alguien, no conviertas eso en un secreto (Mary Kay Ash)
68. Todo lo que importa son esos amigos a los que llamas a las 4 a. m. (Marlene Dietrich)
69. Es siempre lo sencillo lo que genera lo maravilloso (Amelia Barr)

70. No se puede encontrar la paz evitando la vida (Virginia Woolf)
71. El amor es el difícil descubrimiento de que hay algo más allá de uno mismo que es real (Iris Murdoch)
72. Es más difícil matar un fantasma que una realidad (Virginia Woolf)
73. Si tan solo tienes una sonrisa, entrégasela a alguien a quien ames (Maya Angelou)
74. No hay encanto que se pueda comparar a la ternura del corazón (Jane Austen)
75. Pocos de nosotros somos lo que parecemos (Agatha Christie)
76. La virtud solo puede florecer entre iguales (Mary Wollstonecraft)
77. El amor solo muere cuando se detiene el crecimiento (Pearl S. Buck)
78. Un barco en un puerto está a salvo, pero no es para eso para lo que se construye un barco (Grace Hopper)
79. Nunca tomes decisiones basadas en el miedo; toma decisiones basadas en la esperanza y la posibilidad (Michelle Obama)
80. Reírse con otro es el mayor síntoma de amor (Carmen Martín Gaité)
81. El amor se hace con el corazón y se deshace con los sentidos. Emilio Salgari.
82. Ama un solo día y el mundo habrá cambiado. Robert Browning
83. El amor sólo descansa cuando muere. Un amor vivo es un amor en conflicto. Paulo Coelho
84. Nadie puede evitar enamorarse. Tal vez uno quiera negarlo, pero es posible que la amistad sea la forma mas frecuente de amor. Stieg Larsson
85. "Por encima de todo, vístanse de amor, que es el vínculo perfecto." (Colosenses 3:14)
86. "El amor es intensidad y por esto es una distensión del tiempo: estira los minutos y los alarga como siglos". (Octavio Paz)
87. "Por eso juzgo y discierno, por cosa cierta y notoria, que tiene el amor su gloria a las puertas del infierno". (Miguel de Cervantes)
88. "El más poderoso hechizo para ser amado es amar". (Baltasar García)
89. "Ama como puedas, ama a quien puedas, ama todo lo que puedas. No te preocupes de la finalidad de tu amor". (Amado Nervo)

90. "Si nada nos salva de la muerte, al menos que el amor nos salve de la vida". (Pablo Neruda)
91. "Ámame cuando menos me lo merezca, porque será cuando más lo necesite" (San Juan de la Cruz, se ha atribuido a muchos yo lo conozco atribuido a este)
92. "Cada noche le introducía cuidadosamente mariposas por la boca para que, al despertar, ya las pudiera sentir en el estómago". (Dani Rovira, Agujetas en las alas y 88 razones para seguir volando)
93. "Cada mañana les invadía el olor a café y amor recién hechos..."(Dani Rovira, Agujetas en las alas y 88 razones para seguir volando)
94. "Él era cóncavo, ella convexa. Y sólo encajaban en los abrazos""(Dani Rovira, Agujetas en las alas y 88 razones para seguir volando)
95. "Dar a las personas la posibilidad de ser lo que son antes de que se vayan: eso es el amor".(Roy Galán, Haz que no parezca amor)
96. "He experimentado de todo, y puedo asegurar que no hay nada mejor que estar en los brazos de la persona que amas" (John Lennon).
97. " Las relaciones de pareja saludables crecen de una confianza sin límites". (Beau Mirchoff).
98. " El primer deber del Amor es saber escuchar". (Paul Tillich).
99. "Tomarte de la mano ha sido el mejor viaje de mi vida y espero que no termine nunca. (Autor desconocido).
100. "El amor de tu vida no es quién se enamoró de ti y luego se fue, ni quien te prometió la luna y luego te reemplazó. El verdadero amor es aquel que te acepta con o sin cicatrices, te permite ser y pese a las dificultades, sigue a tu lado." (Silvia Congost.)
101. "Aquel que quiere ser amado, debe querer la libertad del otro, porque de ella emerge la libertad del otro, si lo someto se vuelve objeto, y de un objeto no puedo recibir amor". (Jean- Paul Sartre).
102. "Siempre hay algo de locura en el amor, pero también hay siempre una cierta razón en la locura" (Fiedrich Nietzsche).
103. "Mecanografía: Decir lo que sientes no es más que leer en voz alta lo que el corazón escribe" (Sara Buho).
104. "Lo más maravilloso que te puede pasar es amar y ser correspondido." Moulin Rouge
- 105.

COMUNICACIÓN EMPÁTICA

En este texto emplearemos el femenino genérico en lugar del masculino genérico porque consideraremos que el sujeto de las oraciones es una persona y, por lo tanto, nos referiremos a ellas.

Definición de Comunicación Empática

La comunicación empática es un método que nos acompaña a conectar con nuestros sentimientos y necesidades y esto lleva a una transformación interna y a un empoderamiento. Cuando podemos conectar con nuestros sentimientos y necesidades, podemos hacerlo con los de las demás personas. La Comunicación Respetuosa comienza en el respeto por una misma y de ahí surge el respeto por todo; cuando lo conseguimos con nosotras, este surge solo sin tener que forzarlo ni pensarlo.

Las personas actuamos de una manera determinada porque utilizamos estrategias para cubrir necesidades.

4 PASOS PARA LLEVAR A CABO UNA COMUNICACIÓN EMPÁTICA

Existen 4 pasos para llevar a cabo una comunicación empática; estos se basan en los principios desarrollados en la obra *Comunicación No Violenta*, del autor Marshall Rosenberg.

Estos 4 pasos consisten en:

1. Observar la situación de forma objetiva.
2. Reconocer sentimientos.
3. Reconocer necesidades.
4. Realizar una petición.

1. La observación objetiva: Veo o escucho...

La observación objetiva es una forma de observación parecida a mirar por una cámara y describir exactamente lo que se ve, sin interpretaciones, suposiciones ni juicios. Por ejemplo, si vemos que un niño está “haciendo una torre demasiado rápido sin ponerle suficiente base y se le cae”, no estamos siendo objetivas, estamos interpretando que está haciéndolo rápido y que está haciendo una torre. Puede que no tenga la intención de hacer una torre, a lo mejor simplemente está poniendo una pieza encima de otra. Objetivamente, diríamos: “Observo a un niño/a que tiene una pieza de madera en la mano y la coloca sobre otra. Después las piezas de madera que había colocado están en el suelo.”

2. Reconocer sentimientos diferenciándolos de pensamientos

Las emociones y sentimientos son distintas de los pensamientos. Podemos reconocerlos conectando con nuestro cuerpo: qué nos dice, cómo está, qué signos físicos me muestra...

Muchas veces cuando nos preguntamos lo que sentimos, respondemos con un pensamiento en vez de con un sentimiento. Al principio, cuando no tenemos la costumbre de identificar lo que sentimos, confundimos los sentimientos con los pensamientos y esto nos impide profundizar con lo que está vivo en nosotras.

La culpa no es un sentimiento, es un juicio hacia una misma o hacia otra persona. Si, por ejemplo, me siento culpable por no haberle cogido el teléfono a mi pareja, estoy emitiendo un juicio hacia mí misma. Si conecto con cómo me siento cuando pienso que soy culpable y con lo que necesito, podré saber qué hay detrás de ese pensamiento de culpa. Lo mismo ocurre cuando culpo a otra persona: puedo pensar qué es lo que siento cuando pienso que esa persona es culpable, y detrás de ello cuál es la necesidad que no tengo satisfecha. También podemos hacer esto cuando recibimos un juicio.

Mientras vamos utilizando este lenguaje de vida, muchas veces pensaremos que no sirve porque seguimos utilizando palabras y expresiones “no respetuosas”: en momentos de destape, de estrés, de secuestro amigdalario... Y es normal. Al igual que pasa con los nuevos hábitos, hasta que no recibimos la información, no nos damos cuenta de nuestra conducta; y cuando la obtenemos, seguimos haciendo lo mismo y hablando de la misma manera, aunque poco a poco vamos integrando la información, cambiando los pensamientos por sentimientos y relacionando los sentimientos con las necesidades. Los sentimientos provienen de mis necesidades, por ejemplo, “me siento frustrada porque necesito compromiso”.

Al principio somos un cerebro andante y decimos las cosas tal cual las pensamos sin que pasen por el filtro del corazón, sin pararnos a conectar con cómo me siento y qué necesidades tengo cubiertas o no. Con la práctica, iremos conectándonos y comunicando desde nuestros sentimientos y necesidades, cada vez con mayor naturalidad y conexión con nosotras mismas.

Algunas expresiones que usamos cuando confundimos un pensamiento con un sentimiento son: “siento que”, “me siento como” y “siento como si”. Por ejemplo: “siento que no me quieres”, “me siento como que no le importo”, “siento como si me fuesen a engañar”, “siento que lo estoy haciendo mal”... Todos ellos son pensamientos, no sentimientos.

Cuando delante de un sentimiento usamos la expresión “poco” como puede ser a: triste, enfadado, frustrado. Ej: estoy un poco frustrado, un poco triste, sin darnos cuenta lo estamos haciendo para quitarle importancia. La expresión poco quita valor a lo que pone justo después. Cuando estamos felices, emocionados, eufóricos, no decimos, estoy un poco feliz, estoy un poco emocionada, porque estos por nuestra educación pensamos que son “buenos”/válidos y los otros “malos”.

No existen sentimientos malos ni buenos, mejores ni peores. Todos los sentimientos son igual de válidos y están ahí para mostrarnos que tenemos necesidades satisfechas o no satisfechas. Al principio, podemos dividirlos en sentimientos agradables y no agradables. Los “no” agradables, para que los identifiquemos desde el principio, son aquellos que nos están diciendo a gritos que una o varias necesidades no están cubiertas.

3. Reconocer y expresar necesidades

Vamos a diferenciar entre necesidad y estrategia. Las necesidades son la manera que tiene nuestro “interior” de comunicarse con nosotras y avisarnos de que hay algo más que no hemos visto y que requiere de nuestra atención. Las necesidades quieren ser satisfechas y van a avisarnos a través de nuestros sentimientos. Y los niños/as, por ejemplo, que están tan conectados con sí mismos, van a mostrarnos con sus actos y su comportamiento si sus necesidades están o no satisfechas, lo van a hacer de una manera muy directa.

“Todos los juicios, críticas y diagnósticos que emitimos, así como las interpretaciones que hacemos de los demás, son expresiones de nuestras propias necesidades insatisfechas”

Marshall Rosenberg.

Una herramienta para distinguir las necesidades de las estrategias sería esta:

PLATO (Las necesidades no se sirven en plato)

Personas

Lugares

Acciones

Temporalización

Objetos

Todos estos factores son estrategias que utilizamos para satisfacer necesidades y todo esto (PLATO) puede ser el estímulo y no la causa de lo que sentimos. Las Personas, los Lugares, las Acciones, la Temporalización y los Objetos no son responsables de cómo nos sentimos, sino que son nuestras necesidades, satisfechas o no satisfechas, la causa de los mismos.

Por ejemplo, la frase “necesito que me abracés”, no expresa una necesidad. Para expresar un sentimiento y necesidad y hacer una petición podríamos decir: “estoy triste y necesito contacto, ¿puedes abrazarme?”.

Ej: “necesito ir al baño y estar sola”, no expresa una necesidad. Ir al baño no es una necesidad.

Podríamos decir: “estoy agobiada y necesito espacio, voy a ir sola al baño.”

4. Realizar una petición

Pedir concretamente la estrategia que queremos llevar a cabo para que contribuyan a satisfacer nuestras necesidades. En este punto podemos diferenciar entre petición y exigencia. Nos centramos en lo que sí queremos de la otra persona, de la situación, etc., en vez de quedarnos solo en lo que no nos gusta o no queremos.

Es importante tener en cuenta en este paso, cuando pedimos cómo queremos que la otra persona contribuya, la otra persona puede aceptar o negarse. Siempre que realizamos una petición existe la posibilidad de que recibamos un Sí o un No. Hacemos la petición abiertas a recibir un No y nos acompañamos en los sentimientos que aparecen si recibimos un no: percibo mi cuerpo, qué me dice, qué necesidades se quedan sin cubrir al recibir este no, etc. ¿Qué otras estrategias puedo llevar a cabo si quiero cubrir esta/s necesidad/es ahora?

Cuando comunicamos lo que sentimos y necesitamos, estamos preguntando a la otra persona si quiere contribuir a satisfacer mi necesidad. No es una obligación que la satisfaga, que contribuya a cubrir mi necesidad, incluso, si se lo hemos comunicado desde lo que siento y necesito y haciendo una petición.

Cuando hacemos una petición también es importante que especifiquemos y expliquemos, porque, por ejemplo, si le digo a mi pareja: “tienes que ser más ordenado” y no le especifico claramente en mi petición qué es lo que me gustaría que ordenase y cómo, es muy posible que no se satisfaga mi necesidad de orden. Cada persona tiene una manera de hacer las cosas y puede que su orden para mí no sea orden.

En esta cita se puede leer claramente esta idea :

No es un “no” a ti...

Un “no” a una petición es sólo un “no” a una acción concreta.

En varias ocasiones hemos compartido la posibilidad de escuchar el Sí detrás del No cuando recibimos una respuesta negativa a una petición.

Hablamos de que la otra persona, al decirnos "no", dice sí a cuidar de una necesidad importante para él/ella en ese momento. Ahora bien, ¿Qué pasa con nuestra necesidad? ¿Queda insatisfecha con ese "no"?

Es precisamente en esos momentos, cuando recibimos un "no" a nuestra petición, cuando resulta vital ser consciente de la diferencia entre acción y necesidad.

Llego a casa cansado, con ganas de paz y quiero cenar con mis hijos adolescentes. Y al pedírselo, me contestan que se bajan al bar con unos amigos para ver el fútbol. He recibido un "no" a mi acción preferida en ese momento para satisfacer mis necesidades de tranquilidad y conexión.

Si tomo conciencia de esta diferencia, de que me han dicho "no" a una manera concreta pero no a dicho "no" a mi necesidad, es más probable que encuentre apertura, que no me quede enganchada a esa estrategia y que pueda encontrar otras maneras de satisfacer esas necesidades de tranquilidad y conexión.

Las necesidades de mis hijos y las mías no están en conflicto; sus estrategias y las mías, al menos esta noche, sí. Y desde la apertura que me da esta toma de conciencia, puedo elegir otras formas diferentes de cuidar de lo que me importa, como leer esa novela en la que no acabo de avanzar porque me quedo dormida, hacer una llamada de teléfono a esa amiga con la que quiero hablar desde hace tiempo, escuchar una música que me relaja o emociona...

Si somos capaces de enfocar así las situaciones de la vida, al escuchar un "no" ya no pensamos que nuestra necesidad no va a ser satisfecha. Solo significa que esa estrategia concreta no va a ser posible. Al menos esta noche.

El darme cuenta de esto puede ser realmente liberador, tanto para uno mismo, como para los demás. Desde esa conciencia no dependo de una sola estrategia para cuidar de mi necesidad y le pido al otro con más ligereza, con más libertad y menos exigencia. Y aún si me dice "no", sé que puedo encontrar muchas otras maneras. Y eso me hace a la vez más dueño de mi vida y más atractivo para los demás.

Marshall Rosenberg

Este tipo de comunicación no es una herramienta para “conseguir sí o sí lo queremos para cubrir nuestras necesidades”, sino que es una manera de conectar conmigo misma primero para tener claro cómo me siento y lo que necesito, y poder transmitirlo.

Es muy importante también preguntar en vez de asumir. Esto quiere decir: asegurarnos de que la otra persona ha entendido lo que queríamos expresarle y que nosotras hemos entendido lo que esa persona quería decirnos. Podemos preguntarle para asegurarnos de que lo que hemos entendido es lo que realmente quería decirnos. Cuando hacemos una petición, también podemos preguntarle qué le parece la petición que le estoy haciendo, cómo se siente con ella, si está de acuerdo, etc.

Ejemplo: “Me gustaría asegurarme de que has entendido lo que te he dicho, ¿querrías decirme lo que has entendido?”. O “¿cómo te sientes con lo que te digo?”. Es muy importante que le dejemos claro a la otra persona que solo queremos que contribuya si realmente quiere hacerlo, sin compromiso ninguno.

Cuando hablamos desde lo que sentimos y las necesidades no hay lugar para el control o la manipulación, porque cuando una persona habla desde ese lugar interno conecta con esa parte de la otra y se hace más sencillo que la otra persona también hable desde ahí. Al comunicarnos desde la empatía y desde el respeto es menos probable que reciban nuestra petición como una exigencia. Cuando ante una petición recibimos juicio, crítica o rechazo, es posible que hayamos hecho la petición desde la exigencia.

Plantilla para llevar a cabo los pasos de la comunicación empática:

He visto/Observo/Veo/Escucho que _____. Me siento _____ porque necesito _____. ¿Estarías dispuest@/puedes/quieres/_____?

También podemos llevarlos a cabo con nosotras mismas cuando se requiera por alguna situación o vivencia propias, con otra persona o con una acción:

Observación: Cuando veo o escucho...

Me siento:

Porque necesito:

Pido:

Al principio parece difícil y “raro” comunicarse así. La clave que proponemos es conectar primero nosotras mismas con lo que sentimos y necesitamos y distinguir entre pensamiento y sentimiento, necesidad y estrategia, y poco a poco la forma de comunicarnos será sencilla y no tan “estructural”. No utilizaremos las palabras de una manera rígida; cada una encontraremos una manera de comunicar lo que sentimos, necesitamos y la petición o estrategia de una manera que nos sea cómoda. Ocurría igual en el instituto, cuando en la asignatura de Lengua se nos enseñaba cómo se tenía que formar una estructura sintáctica; a día de hoy ninguna de nosotras pensamos en cómo hacíamos para hablar, simplemente hemos adoptado nuestra manera de comunicarnos. Lo que ocurre es que si no hemos

tenido una educación emocional, nos comunicaremos desde el pensamiento, que es lo que nos pasa a la mayoría.

La Comunicación Respetuosa requiere práctica, como todo lo que aprendemos nuevo. Este tipo de comunicación es un nuevo lenguaje de vida. La base son dos preguntas: ¿qué siento? ¿Qué necesito?

Cuantas más veces utilicemos la lista de sentimientos y necesidades, más vocabulario emocional tendremos y podremos conectar con nuestros sentimientos y con las necesidades. Al conectar con ellas, podremos expresarnos desde ahí, dejando a un lado el juicio, la culpa y las suposiciones. Cuando nos expresamos desde el corazón, desde lo que sentimos y necesitamos, en situaciones y emociones fuertes como la ira, la frustración y la tristeza, nos sentiremos aliviadas. No quiere decir que haya que evitar vivir estas emociones, sino que muchas veces las vivimos porque no hemos sido capaces de expresarnos y conectar con lo que necesita y siente la otra persona. De esta manera podremos hacerlo.

Cuando nuestra pareja se enfada, se frustra o está triste, muchas veces pensamos que es por algo que hemos hecho. Cada persona está en su derecho a enfadarse si algo no le gusta y al igual que lo hacemos con los niños/as, es importante permitirle a cada persona vivir todas las emociones. Podemos preguntarle si quiere que estemos cerca, si quiere un abrazo o estar sola. En muchos momentos así empezamos a buscar estrategias para sacar a la otra persona de esa emoción que está viviendo porque nos remueve algo dentro.

¿Quién soy yo para no permitirle que esté enfadada, frustrada, triste o con cualquier otra emoción? ¿Por qué cuando observamos a la otra persona contenta o tranquila, no hacemos nada y cuando vemos que está triste o enfadada rápidamente empezamos a ponernos nerviosas, hacerle preguntas, proponerle planes, distraerla sin permitirle vivir plenamente esa emoción que tiene viva? Muchas veces esto es porque no nos lo permitimos a nosotras mismas y se nos hace difícil acompañar en estos momentos a otra persona desde la neutralidad, ya que nosotras mismas no nos hemos permitido vivirla de verdad sin distracciones, buscando la culpa o los culpables, etc.

También muchas veces le decimos a nuestra pareja, a nuestros hijos/as o a otra persona que “no se enfade”, que “no es para tanto”, que “no tenga miedo”, que “no pasa nada” y en ningún momento le decimos “¡no estés contento, si no es para tanto!” Como nos cuesta permitirnos vivir estos sentimientos, tampoco permitimos (inconscientemente, claro) que los vivan las personas que queremos, porque algo nos toca por dentro y no estamos preparadas para verlo y acompañarlo en nosotras.

Pienso que es importante tener conciencia de esto: que otra persona haga las cosas de una manera diferente a como yo lo haría no quiere decir que esté mal, y que si las hiciese como yo lo haría que está bien -y, por lo tanto, es buena persona o buena niña, en el caso de los

niños/as-. Hay tantas formas de pensar, sentir y hacer las cosas como personas en el mundo.

¿QUÉ HACEMOS CUANDO NOS COMUNICAN ALGO QUE NO NOS GUSTA?

Esta es otra herramienta muy útil que aprendimos con Teresa, en su seminario de Comunicación No Violenta:

Cuando me comunican algo que me molesta puedo:

- Culparme a mí misma.
- Culpar a la otra/otras personas.
- Reconocer y percibir mis sentimientos y necesidades.
- Reconocer y percibir los sentimientos y necesidades de la otra/otras personas.

Un ejemplo de lo que me dicen y me molesta sería: “Eres una impuntual, siempre llegas muy tarde y encima ni me escribes para avisar”. Veamos las posibilidades:

-Me culpo a mí misma: “claro, tiene razón, soy una impuntual, siempre llego media hora tarde y encima ni le aviso”.

-Culpo a la otra persona: “pues tú eres una irrespetuosa, ni si quiera te interesas por saber qué me ha pasado para llegar tarde, solo me ha pasado dos veces y ya estás diciendo que siempre llego tarde, haberme llamado tú para ver qué me pasaba”.

-Reconozco y percibo mis sentimientos y necesidades ante esto: “cuando te escucho decir <<eres una impuntual>>, me siento triste y dolida porque necesito respeto, comprensión y escucha”. En este ejemplo se puede ver que cómo me siento no tiene que ver con lo que me has dicho sino con lo que yo necesito ante esto.

-Reconozco y percibo cómo se siente y qué necesita la otra persona en esta situación:

“cuando te escucho decir «eres una impuntual», ¿sientes decepción y/o frustración porque necesitas compromiso/reconocimiento y comunicación?”.

Muchas veces, cuando hacemos “trabajo personal”, uno de los propósitos es no juzgar, dejar de pensar enjuiciando. Quizás es interesante, en vez de negarnos a que exista el

juicio, reconocer qué nos quiere decir esto. ¿Qué necesidad mía no cubierta me quiere mostrar? ¿Cómo me siento cuando pienso esto de esta persona?

EXPRESIONES QUE NOS ALEJAN DE LA CONEXIÓN CONMIGO MISMA Y CON LAS DEMÁS PERSONAS

Hay expresiones que poco a poco podemos ir cambiando porque el uso de las expresiones que incluyen estas palabras llevan a un juicio -de la persona, de su comportamiento, etc.-

Bien/mal

Bueno/malo

Mejor/peor

Tengo que

Siento que

Pero

Muy bien

Las etiquetas

Bueno/malo: no hay personas buenas ni malas, hay personas que están actuando de una manera u otra para satisfacer sus necesidades y puede que su estrategia para satisfacerlas no satisfaga las mías. En este caso, lo que yo puedo hacer es comunicarlo, porque esa persona no me puede leer la mente y por mucho que yo esté pensando muy fuerte “¡estoy muy enfadada porque has llegado 40 minutos tarde!”, si no se lo comunico no va a saberlo y no vamos a poder conectar una con la otra.

Por ejemplo: “pegar es malo”. Podemos expresarlo diciendo realmente lo que sentimos y necesitamos ante esto: “me pone triste que se utilicen los golpes para decir a los niños/as que no nos gusta lo que han hecho, pienso que ...”.

Tengo que: es una obligación, se puede cambiar por elijo/quiero... Porque en el momento que cambiamos nuestras palabras, cambia nuestra *actitud*. Por ejemplo: “Tengo que fregar los platos” o “tengo que ir a trabajar”. Si en el momento en el que digo: “elijo/quiero fregar los platos” o “elijo/quiero ir a trabajar”, me doy cuenta de que en verdad no quiero hacerlo, automáticamente pensaré una estrategia para cambiarlo, empezaré a pensar en la manera de trabajar realmente en algo que me gusta.

Pero: esta conjunción adversativa, como bien se describe en la gramática, genera "adversarios". La idea que va tras esta conjunción niega la idea anterior. Es una conjunción limitante, no integradora. Como propuesta, podemos utilizar la conjunción "y", una conjunción que integra y une los conceptos de la frase. Existe también todo un espacio creativo de búsqueda de alternativas. ¡Juega con el lenguaje!

Más/menos; mejor/peor; bien/mal: estas son las estructuras lingüísticas que utiliza nuestra mente para cuantificar, calificar y juzgar. En este proceso vamos a intentar transformar estas estructuras para darle a la mente un lugar integrador. Podemos dejar de ofrecerle el poder del juicio, ya sea interno o externo, y darle un lugar que le permita estar en valor neutral.

Etiquetas: las etiquetas son una forma sutil de juicio. Son las estructuras que se encuentran enmascaradas de forma sutil y detectarlas nos supondrá un reto constante aunque divertido y revelador. Intentaremos estar atentas para no caer en ellas. Si queremos observarlas y ocuparnos de esa estructura, nos apoyaremos en la respiración y la observación objetiva del momento y de esta forma, paso a paso, podremos apoyarnos en la atención plena del lenguaje como en nuestra cotidianidad.

EL ICEBERG

Una dinámica que se puede usar para descubrir qué sentimiento y necesidad profunda no tengo cubierta es la dinámica del Iceberg.

Cuando percibo cómo me siento y es, por ejemplo, con rabia, me pregunto ¿qué siento cuando siento rabia? Y me doy cuenta de que es frustración. Y me vuelvo a preguntar: cuando siento rabia, ¿qué siento? Y me doy cuenta de que siento decepción, y así llega un momento en el que puedo identificar ese sentimiento y no hace falta que me lo siga preguntando. Con las necesidades se puede hacer lo mismo.

Cuando practicamos mucho con esta herramienta, vamos descubriendo las necesidades más profundas, que son universales y nos vamos dando cuenta de que muchas personas no las tenemos cubiertas. Sin embargo, llega un momento en el que nos damos cuenta de que la más profunda, la que está en la base, en primera posición es el AMOR.

Con esto nos gustaría volver a recordar que no hay personas buenas ni malas: hay personas que usan estrategias, que puede que no nos gusten para cubrir sus necesidades. Lo que podemos hacer al respecto es comunicarles que no nos gusta cómo nos sentimos cuando actúan de esa manera y podemos comunicárselo haciéndoles una petición.

Si pensamos en la Historia, en todas esas personas que parecen “LAS MÁS MALAS DE LA HISTORIA” piensa en cualquier dictador, podemos preguntarnos: ¿realmente fue una persona mala? Pensamos que lo que hay detrás de todos esos actos es una falta de AMOR tremenda; su necesidad de amor estaba sin cubrir, puede que incluso desde que era niño, y el no saber comunicarlo, hizo que ese iceberg creciera y que se llegase a ese extremo.

“La violencia es la expresión trágica de las necesidades insatisfechas” Marshall Rosenberg.

RECURSOS PARA PROFUNDIZAR:

Si queréis profundizar sobre la empatía desde el punto de vista de la CNV y ampliar este lenguaje de vida, podéis acceder a este blog:

<https://comunicacionyresoluciondeconflictos.com>

Es muy completo y también cuenta con algunas tareas para integrarlo e ir naturalizándolo poco a poco. Aquí tenéis el link:

<https://comunicacionyresoluciondeconflictos.com>

Escrito por: Elena Ruiz de Castroviejo

Propuesta de profundización desde la Comunicación Empática (PPCE)

ESTAS SERÍAN LAS TAREAS DESDE EL PUNTO DE VISTA DE LA COMUN. EMPAT.

INTRO

A

Si estás haciendo el curso con tu pareja os propongo que lo hagáis cada una de forma individual sin comentaros nada para favorecer la conexión de cada una. Podéis imprimir dos copias o usar dos dispositivos distintos para no perder la conexión con una misma al comunicaros con la otra persona. Os avisaremos en las propuestas que son para hacer en pareja.

Lo primero que os proponemos es completar cuatro propuestas:

Antes de comenzar las propuestas, os pedimos que hayáis leído o leáis ahora las 4 primeras páginas del documento sobre Comunicación Empática, hasta que termina el texto de Marshall Rosenberg. Os animamos a leerlo las veces que queráis para que se os queden claros los conceptos si son nuevos para vosotras. Por favor, tener a mano una lista de sentimientos y necesidades cada una, ya sea impresa o digital.

1. Cierra los ojos, haz 3 respiraciones profundas y conecta con cómo te sientes.

Anotar en vuestro cuaderno: ¿Cómo te sientes ahora mismo? (puedes usar la lista) ¿Qué tienes vivo en este momento? (Esto quiere decir si hay algo ahora mismo en lo que no puedes dejar de pensar, que no te permite conectar).

Mira en vuestro cuaderno lo que anotaste sobre: ¿Cuánto debería cambiar tu pareja? Y, ¿de qué manera para que te sientas más feliz, más plena, más armoniosa?

De nuevo, cierra los ojos e imagina que tu pareja ha cambiado de la manera que escribiste en el ejercicio inicial. ¿Qué notas en tu cuerpo cuando la ves de esa manera? ¿Qué sentimientos aparecen? Por favor, anótalos usando la lista de sentimientos y necesidades. Ahora, una vez que has identificado y anotado los sentimientos, te propongo mirar en la lista las necesidades satisfechas y anotar cuáles piensas que estarían satisfechas si tu pareja fuese así, si hubiese cambiado como querías.

¿Qué has descubierto al hacer el ejercicio desde esta otra visión? ¿Qué diferencia piensas que hay a cómo lo hiciste la primera vez?

2. A continuación, vamos a hacer un pequeño análisis DAFO de nuestra relación, del estado de la relación, las siglas significan: Desafíos, Amenazas, Fortalezas y Oportunidades:

Vamos a usar de base el análisis DAFO de la propuesta inicial si ya lo has hecho o lo puedes hacer ahora partiendo de la siguiente propuesta.

- Desafíos: ¿Qué es lo que menos te gusta de vuestra relación? / ¿Qué es lo que más te destapa/te desconecta de vuestra relación? ¿Cómo te sientes cuando vives esto que has descrito? (puedes mirar la lista de sentimientos y necesidades) Anota estos sentimientos.

- Amenazas: qué impacto tienen estos desafíos, en el uno, en el otro, en el bienestar de la familia.

Teniendo en cuenta los sentimientos que has anotado en el apartado anterior, te invito a reflexionar sobre: ¿Qué necesidades piensas que quedan descubiertas en ti, en tu pareja, en la familia cuando se da lo que has anotado en desafíos? (Puedes usar la lista de necesidades).

- Fortalezas: ¿Qué es lo que más te gusta de vuestra relación? ¿cómo te sientes cuando tienen lugar estas acciones, estos momentos? Ahora te invito a usar la lista y reflexionar sobre qué necesidades están cubiertas cuando tienen lugar las fortalezas que has anotado.
 - Oportunidades: ¿Qué estrategias piensas que podéis llevar a cabo para que ambos cubráis vuestras necesidades? Primero te propongo observar lo que has anotado en los apartados anteriores, una vez hayas hecho esto. Te propongo que pienses en estrategias, sería todo lo que incluye PLATO (Personas, Lugares, Acciones, Temporalización y Objetos). Cuando tengas claro qué estrategias, anótalo en el cuaderno.
3. Por último, vamos a hacer una lista de esos retos, por los que estamos haciendo realmente este curso, esos conflictos recurrentes de nuestra relación. Vamos a hacer una lista para tenerlos muy presentes durante todo el curso. Y además vamos a pensar, cómo hemos estado intentando solucionar esos retos hasta ahora.

V

1. Pareja real vs ideal

A

Propuesta de profundización

En el tema de hoy os vamos a pedir primero que reflexionéis en vuestro cuaderno sobre esas cosas que os han llamado la atención de la actividad de “pareja ideal vs real”, cuando observas eso que has anotado, ¿cómo te sientes? Recuerda que puedes utilizar la lista :) Por favor anota los sentimientos que puedes identificar y cómo crees que puede estar condicionando vuestro ajuste de expectativa respecto a vuestra pareja.

Ahora, volviendo a los sentimientos que has anotado, identifica y anota qué necesidades tienes cubiertas/no cubiertas y qué estrategia podrías llevar a cabo.

Por otro lado, os proponemos leer de la página 7 del documento de Comunicación Empática, la parte que pone ¿Qué hacemos cuando nos comunican algo que no nos gusta? Teniendo en cuenta los dos últimos puntos de esto:

Te proponemos escribirte una carta de agradecimiento a ti misma y después si te apetece, otra a tu pareja. Si no tenéis pareja puedes hacer solo la carta de agradecimiento a ti misma o puedes hacer otra si te apetece, a una persona, situación, vivencia, etc.

Si ya la hiciste en el otro ejercicio de profundización puedes usarla de base, sino la tienes te propongo escribirla ahora.

En este caso, cuando ya la hayas escrito, como imaginamos que ya habrás leído el documento de Comunicación Empática, primero vamos a mirar la carta que hemos escrito y vamos a subrayar en un color los sentimientos que hayamos expresado y en otro las estrategias (PLATO: Personas, Lugares, Acciones, Temporalización y Acción). Observando los sentimientos que he subrayado voy a reflexionar (con la lista de sentimientos) si son realmente sentimientos o si se ha colado algún pensamiento, juicio, expectativa, etc.

El objetivo es que escribamos una carta expresando sentimientos y necesidades, para esto vamos a tomar como referencia las estrategias que hemos subrayado.

Por ejemplo: *Me agradezco haber estado sola 1 hora para leer el libro que tenía empezado o Te agradezco haber estado hoy con los niños toda la tarde.*

Cuando expresamos desde la estrategia no estamos bajando a conectar con los sentimientos y necesidades, nos estamos quedando en la parte mental. La propuesta que os hacemos es para conectar con nosotras mismas e ir naturalizándolo poco a poco para integrarlo como lenguaje de vida. Con el paso del tiempo y el uso de este no quedará tan mecánico, iremos encontrando la manera de expresarlo de una manera natural.

Propuesta de carta a mí misma:

Me agradezco _____ porque me hace sentir _____ ya que/porque contribuye a satisfacer mi necesidad de _____.

Ejemplo: Me agradezco haber leído/habermelo dado una ducha sola/haber pedido que se queden con los niños porque me hace sentir tranquila, feliz ya que contribuye a satisfacer mi necesidad de espacio, conexión, tranquilidad.

En esta carta os proponemos hacer esto con cada estrategia que habéis subrayado para tomar conciencia de cómo me hacen sentir y qué necesidades estoy cubriendo. Esta carta me ayuda en momentos de autocuidado para no dar lugar a la culpa, que es un juicio hacia mí misma y también en momentos de duda sobre si hacer o no algo. Cuando conecto conmigo misma puedo saber lo que siento y qué hay detrás de querer hacer algo, qué necesidades estoy cubriendo.

¿Cómo te sientes después de haberla escrito? ¿De qué te has dado cuenta? ¿Para qué piensas que es útil hacerla de esta manera? Por favor, anota todo esto en tu cuaderno y después lee la siguiente reflexión.

De esta manera me doy cuenta de cuando hago algo porque realmente quiero y contribuye a satisfacer mis necesidades o si por el contrario, casi todo lo que estoy haciendo lo hago inconscientemente por satisfacer las necesidades de otras personas. No quiere decir que lo deje de hacer, sino que sea consciente de por qué y para qué hago lo que hago, para qué llevo a cabo cada estrategia.

Propuesta de carta a mi pareja:

Te agradezco _____ porque me hace sentir _____ porque contribuye a satisfacer mi necesidad de _____.

Ejemplo: Te agradezco que cada miércoles hagamos la reunión de pareja porque me hace sentir tranquila, agradecida porque se cubren mis necesidades de comunicación, empatía, pertenencia... / Te agradezco haber estado con los niños toda la tarde porque me hace sentir tranquila, segura porque contribuye a mi necesidad de espacio, escucha...

Todo esto nos lleva a darnos cuenta de las estrategias que usamos para satisfacer nuestras necesidades y qué estrategias usa nuestra pareja para contribuir a satisfacer las nuestras (lenguajes del amor).

1. El enfoque en buscar estrategias

Antes de llevar a cabo la siguiente propuesta, sería interesante que después de haber leído el documento de Comunicación Empática, durante los días siguientes hayamos tenido en cuenta el apartado **¿QUÉ HACEMOS CUANDO NOS COMUNICAN ALGO QUE NO NOS GUSTA?** de las páginas 7 y 8.

A

Propuesta de profundización desde la Comunicación Empática

Las reuniones de parejas son una herramienta fundamental en la DP para las parejas, para las relaciones. Os vamos a mostrar los pasos para poder hacerla:

1º Vamos a buscar un día y una hora, que nos gustaría encontrarnos, durante unos 20 minutos, y vamos a intentar que ese día y esa hora sea fijo durante todas las semanas.

Por supuesto si surge algo importante con los peques, se puede posponer para otro día, y vamos a intentar que se algo fijo, no algo que suceda de vez en cuando.

2º Vamos a comprometernos con que sea algo prioritario para nuestra pareja.

3º Vamos a decidir dónde vamos a poner nuestra agenda, puede ser un trocito de papel, yo os recomiendo que sea realmente un cuaderno, lo importante es que sea visible para los dos. Y así poder escribir sobre esas cosas sobre las que nos gustaría hablar, tratar, en nuestras reuniones de pareja.

4º Iniciar nuestras reuniones de pareja. ¿Cómo?

Cada persona tendremos la lista de sentimientos y necesidades, un boli y un papel a mano, también podemos usar las cartas de konekta fácil y hacerlo como un juego.

Es importante que nos expresemos desde primera persona, no en tercera persona o en plural como hacemos muchas veces. .

Primero cada uno individualmente va a conectar con cómo se siente y qué necesidades tiene cubiertas o no y las va a anotar en un papel. Después vamos a compartir si queremos con nuestra pareja los sentimientos y necesidades que hemos anotado. Seguimos con apreciaciones, agradecimientos, desde el enfoque de la CNV, como lo hicimos en la propuesta de la carta.

Propuesta de agradecimiento a mí misma:

Me agradezco _____ porque me hace sentir _____ ya que/porque contribuye a satisfacer mi necesidad de _____.

Ejemplo: Me agradezco haber leído/haberme dado una ducha sola/haber pedido que se queden con los niños porque me hace sentir tranquila, feliz ya que contribuye a satisfacer mi necesidad de espacio, conexión, tranquilidad.

Propuesta de agradecimiento a mi pareja:

Te agradezco _____ porque me hace sentir _____ porque contribuye a satisfacer mi necesidad de _____.

Ejemplo: Te agradezco que cada miércoles hagamos la reunión de pareja porque me hace sentir tranquila, agradecida porque se cubren mis necesidades de comunicación, empatía, pertenencia... / Te agradezco haber estado con los niños toda la tarde porque me hace sentir tranquila, segura porque contribuye a mi necesidad de espacio, escucha...

Las apreciaciones y agradecimientos, son el segundo paso. Nos agradecemos a nosotras mismas y también a nuestra pareja.

También si algún día nos es más difícil conectar con nuestros sentimientos podemos hacerlo de la siguiente manera: Hay una dinámica que consiste en pensar como si fueses “el tiempo “ y pensar ¿cómo estarías? Nublado, soleado, a ratos nublado y a ratos soleado, lluvioso, tormentoso lanzando rayos y esta puede ser una herramienta conectar con cómo está nuestro cuerpo y que nos de pistas sobre cómo nos sentimos.

5º Vamos a empezar con los pasos de la Comunicación Empática. Al principio os recomiendo que empecéis con un solo tema. La persona que ha escrito ese tema va a llevar a cabo los 4 pasos: He visto/Observo/Veo/Escucho que _____. Me siento _____ porque necesito _____.

Os recomendamos apuntar las necesidades no cubiertas que se están expresando.

Cuando la otra persona de la pareja recibe esto también puede chequearse y conectar con qué siente al escuchar eso, qué necesidades quedan cubiertas o no al recibir ese mensaje. También os recomendamos que se apunten estas necesidades no cubiertas.

Una vez hecho esto, ambas personas vais a hacer una lluvia de estrategias. Vamos a escribir TODO lo que se nos ocurra. Podemos hacerlo también divertido proponiendo estrategias que sean muy locas. Por ejemplo: Dejar los niños un mes con los abuelos, y hacer un viaje con autocaravana por todo Europa. Todo se apunta.

6º Eliminar cualquier sugerencia que no cumpla con el filtro que hemos propuesto previamente.

En ese filtro vamos a tener 4 cosas en cuenta: que la estrategia sea respetuosa, sea relacionada, sea razonable, cubra las necesidades de ambas (que cubra o no las necesidades de ambas vamos a saberlo a través de nuestra experiencia).

7º Y ahora por consenso, vamos a elegir unas de las sugerencias que realmente consideremos que es la que va a cubrir las necesidades de ambas.

8º Vamos a llevar a cabo la estrategia elegida durante una semana. Si no está funcionando, lo volveremos a poner en la agenda y vamos a volver a hablarlo la siguiente semana.

Ahora viene la parte más divertida, planificar una cita. No tiene que ser fuera de casa, puede ser dentro, lo importante es que sea un tiempo especial en el que cubramos nuestras necesidades de conexión y compromiso.

Por último, vamos a finalizar la reunión, haciendo algo que nos guste a ambos, y que realmente disfrutemos, cubriendo las necesidades de pertenencia, conexión, escucha, diversión y muchas más, ese es el fin de la reunión. Esta reunión es una SUPER – estrategia y va a cubrir muchas necesidades de ambas.