

Sesión 1 Los fundamentos de la Comunicación Integrada

Introducción

La Comunicación Integrada es una propuesta de transformación personal y social que se basa en el trabajo de Marshall Rosenberg “comunicación no violenta”.

El objetivo fundamental de esta propuesta es proporcionar las herramientas conceptuales para poder llevar a cabo un proceso de toma de consciencia dirigido a generar cambios en nuestra manera de relacionarnos con nostrxs mismxs y lxs demás. La meta principal de estas nuevas relaciones es la conexión, en otras palabras, queremos poder generar las condiciones necesarias para poder conectar con lo que está realmente vivo y presente en nostrxs y lxs demás desde el respeto, la empatía y la honestidad, para poder generar vínculos que, desde la libertad y la predisposición, sean capaces de encontrar respuestas creativas para satisfacer el mayor número de necesidades posibles.

El cambio propuesto no es necesariamente sencillo, ya que nos llama a cuestionar y revisar algunas creencias y maneras de entender la realidad que están muy profundamente arraigadas en nuestra mente. Poner en marcha estos cambios es un proceso que puede tomar un tiempo, proporcional al tipo de implicación, compromiso y apertura que podamos poner en nuestra práctica. Es importante tener paciencia, compasión y determinación para poder transitar este cambio sin exigencias y expectativas hacia nosotrxs y lxs demás.

La Comunicación Integrada reúne además otras prácticas muy valiosas como el Mindfulness, el Focusing y algunos elementos de la neuro-biología interpersonal que añaden un nivel muy importante de profundidad y comprensión a la propuesta.

El pensamiento como herramienta fundamental

La herramienta fundamental que tenemos a nuestra disposición para empezar este camino de cambio y toma de consciencia, es nuestra propia facultad de pensamiento. Cada una de nuestras acciones están impulsadas por un pensamiento previo, consciente o inconsciente, que determina su trayectoria. Si nuestra manera de pensar es desorganizada, borrosa, errática, impulsiva e inconsciente, nuestras acciones serán afectadas por estas calidades y consecuentemente el resultado de nuestras acciones. Cuando no somos conscientes de nuestros pensamientos, o sea, cuando estamos totalmente identificadxs con ellos, sin poderlos observar desde la distancia y mantener una actitud de apertura y cuestionamiento, es muy difícil encontrar el espacio desde el cual surge la libertad.

Para poder cultivar nuestra libertad de elección, es imprescindible establecer una práctica de observación del pensamiento, que nos permite conectar con esta función psíquica que llamamos “el testigo interno”, en otras palabras, aquella función de nuestra mente que es capaz de observarnos con objetividad y ecuanimidad.

A nivel neurológico es importante entender que tenemos toda una serie de funciones fisiológicas conectadas con nuestra capacidad de pensar. (ver anexo #1)

Este conocimiento nos ayuda a entender como podemos intervenir para facilitar que nuestros pensamientos se desarrollen de la manera más integrada y positiva posible. La invitación es de empezar a construir una práctica personal y diaria de observación de nuestros pensamientos, sin entrar en evaluaciones. En la hoja de práctica encontrarais algunas sugerencias con respeto a este punto.

Cultura de la dominación: bien y mal, castigo y recompensa

En nuestro lenguaje podemos detectar algunos elementos que favorecen el desarrollo del marco cultural que sostiene una organización social de dominación.

Marshall Rosenberg identificó estos elementos como distintas modalidades de comunicación:

- Comunicación basada en juicios, evaluaciones, interpretaciones, comparaciones etc
- Comunicación basada en el concepto de merecer (castigo/ recompensa)
- Comunicación basada en la negación de responsabilidad
- Comunicación basada en la demanda y exigencia.

Los conceptos/creencias que están en la base de este marco cultural son los del bien/mal y los del castigo y recompensa. Cuando nuestro lenguaje nos empuja a percibir la realidad en términos de lo que “está bien” y lo que “está mal”, esto genera una interpretación constante de los acontecimientos que está basada en valores muy subjetivos y muchas veces arbitrarios y nos desconecta de una percepción más abierta, objetiva y conectada con el momento presente.

El castigo y la recompensa son el mecanismo a través del cual es posible imponer la voluntad de algunas personas sobre otras, generando por ejemplo sensaciones de culpabilidad (basadas en conceptos monolíticos de bien y mal) y miedo. Cada vez que la voluntad de alguien se impone a través de este mecanismo (aunque de la manera más sutil) el resultado es una erosión de la honestidad, confianza y conexión en la relación. Relaciones que se han basado en este mecanismo por mucho tiempo necesitan un proceso de sanación que puede ser largo y delicado.

Empatía como base de la Comunicación Integrada

Ya que la comunicación Integrada se propone como una práctica y no una técnica, es importante mantenerse presentes y conectados con lo que está vivo en cada momento. La empatía es un posicionamiento interno que nos permite tener esta conexión. La empatía es una manera de relacionarnos con nosotros mismos y con los demás que se propone recibir lo que está presente sin tener que colocarlo inmediatamente en las categorías de “bueno/malo”, “correcto/incorrecto”, “legítimo/no legítimo”. El propósito de la empatía es conectar con la realidad vivida para poder comprenderla, tal como es. Esto de alguna manera nos invita a ir más allá de los límites impuestos por los pensamientos basados en los conceptos de bien y mal para conectar con algo más amplio y complejo, en otras palabras, la vivencia de una situación por parte de una persona concreta. La empatía es un proceso que puede generar un nivel de honestidad, conexión y vulnerabilidad que es justamente la antítesis de la cultura de dominación.

El pre-requisito fundamental para mantener una conexión empática es tener consciencia de lo que se mueve en mí cuando entro en contacto con la realidad y experiencia del otro para no confundir las dos cosas.

En nuestra cultura tenemos muy pocos ejemplos de conexiones verdaderamente empáticas, y muchas veces confundimos la empatía con otras cosas que no lo son. Por ejemplo:

Asesorar: "Creo que deberías ..." "¿Porqué no intentas...?"

Competir: "Eso no es nada; espera a que escuche lo que me pasó a mí!"

Educar: "Esto quiere decir que es una oportunidad para aprender a..."

Reconfortar: "No fue tu culpa, hicistes lo mejor que podías."

Contar historias: "Eso me recuerda una vez que ..."

Animar : " Venga, no te sientas tan mal."

Simpatizar: "Oh, pobrecito ..."

Interrogar: "¿Cuándo comenzó esto?"

Explicar: "Quería devolverte el dinero, pero ..."

Corregir: "Eso no es lo que pasó."

Ningunas de estas respuestas es incorrecta de por si, simplemente no aportan a una conexión empática, aunque pueden ser muy adecuadas en otros momentos de la conversación o relación.

Lo importante es saber distinguir entre una cosa y la otra, cuándo estamos o queremos estar en conexión empática y cuándo queremos aportar algo, como un consejo o una anécdota.

La empatía tiene muchas definiciones en muchos contextos, la definición más común se centra en la capacidad de "sentir lo que puede sentir la otra persona y comprender porqué lo siente". Este aspecto de la empatía está basado en nuestra capacidad fisiológica de activar las neuronas espejo cuando nos encontramos en contacto con las emociones de otra persona. Esta función es muy específicamente humana y nos permite crear relaciones de cuidado y conexión. Aún así, justamente porqué somos humanos, hay toda una construcción cultural que se puede interponer con esta capacidad de "sentir", ya que nuestras creencias a veces nos impiden empatizar con aquellas personas que consideramos "malas", "equivocadas", o que "no se merecen nuestra comprensión" o con las cuales "no estamos de acuerdo".

Hay un otro aspecto que me gustaría resaltar, el aspecto de la empatía como servicio. A veces, podemos elegir mantenernos en una actitud de empatía porqué queremos ofrecer este tipo de atención a la otra persona (o a nosotrxs mismxs) para que pueda conectar más claramente y profundamente con lo que es esencial de su experiencia, sintiéndose validada (no en el sentido de tener la razón), aceptada y comprendida. Este tipo de servicio que nos hacemos mutuamente puede ser de importancia fundamental a la hora de resolver conflictos, encontrar soluciones o sencillamente tener relaciones más profundas y honestas.

Anexo #1

Fundamentos neurológicos

La neurociencia ha aportado algunos descubrimientos muy reveladores en las últimas décadas con respecto al funcionamiento de nuestro cerebro en relación a los procesos emocionales vinculados con la auto-percepción, la interrelación, la empatía y el trauma. Algunos investigadores han podido observar como las distintas partes del cerebro se relacionan entre ellas y como afectan nuestras experiencias emocionales.

Vamos a dar una breve introducción al cerebro para luego mirar más detenidamente estos procesos.

El cerebro

El cerebro está formado por tres partes principales: el reptiliano, límbico y el neo cortex, cada una con sus funciones concretas y sin embargo conectadas con las otras para cumplir su función de la mejor manera. En realidad, cuando hablamos de cerebro, no deberíamos referirnos únicamente a la parte que está dentro del cráneo, sino a todo el sistema neurológico que forma parte del organismo y que tiene como puntos focales el cerebro, el corazón y el estómago, ya que cada uno de estos centros es capaz de recibir y procesar información neuronal. En los términos de la neurociencia definimos este sistema como el “embodied brain”.

En este artículo nos centraremos principalmente en las funciones del cerebro límbico (especialmente en la amígdala y el hipocampo) y del neo cortex, explorando sus conexiones e implicaciones en los procesos emocionales.

En el cerebro límbico encontramos dos órganos importantes: la amígdala y el hipocampo. Estos dos órganos tienen funciones muy importantes en lo que comporta a las emociones. La amígdala es el primer receptor de nuestras emociones, su función es primariamente alertarnos a potenciales peligros y por lo tanto se activa especialmente con emociones vinculadas con el miedo, la rabia y el dolor. * Una característica muy importante es que la amígdala, aunque retiene la memoria emocional vinculada con las diversas experiencias vividas, no tiene palabras para, por así decir, catalogarlas o para situarlas en un marco temporal.

De esta manera la amígdala contiene los hechos de las emociones en su forma más directa, cruda y primariamente sensorial, o sea, las emociones así como fueron experimentadas por el cuerpo. La amígdala tiene un lenguaje sensorial, directamente vinculado con el cuerpo.

Es muy importante entender que cuando la amígdala está activa su conexión con el neo cortex se paraliza, por lo tanto la persona en este momento no tiene acceso a todas las funciones del neo cortex. Normalmente la activación de la amígdala no dura mucho y la conexión con el neo cortex se re establece en un marco de tiempo muy breve, lo cual permite a la persona de integrar la experiencia en un contexto más completo donde también hay lógica, análisis, lenguaje etc. En casos de trauma muy serio o si la experiencia en cuestión ocurre cuando el organismo, por cuestiones de desarrollo, está en una etapa en la cual el neo cortex todavía no está plenamente activo (primera infancia), la experiencia se queda gravada en la amígdala en una especie de “isla” desconectada del neo cortex, generando una experiencia que en términos generales definimos como “inconsciente”.

Investigaciones en las últimas décadas han demostrado que nombrar la experiencia y especialmente su contenido emocional, permite el movimiento de esta experiencia (o su memoria) al hipocampo, donde puede situarse en un marco temporal más completo, basado en hechos (por ejemplo un contexto espacial), lo que permite una comprensión de la experiencia y la coloca en el “consciente”. Fundamental para entender la relevancia de todo esto para los procesos emocionales, es entender la función del lenguaje en la transferencia de la experiencia desde la amígdala al hipocampo.

* Para ser precisa, hay dos amígdalas, una izquierda especializada en emociones positivas y una derecha especializada en emociones negativas, sin embargo para este artículo hablaré de la amígdala en singular

Estos procesos neurológicos son importantes porque nos permiten entender, por ejemplo, por qué ciertas memorias nos despiertan un malestar que no podemos comprender racionalmente (recordar la casa de la abuela nos despierta una sensación física de náusea). O por qué, a pesar de ser consciente de nuestros patrones, por ejemplo la envidia, no somos capaces de desactivar las reacciones físicas y emocionales que se producen cuando nos percibimos en una situación que tiene que ver con la infidelidad. Con mucha probabilidad estamos tratando con experiencias que todavía están “atrapadas” en la amígdala.

Cuando una experiencia o memoria ha sido transferida desde la amígdala al hipocampo, puede tardar hasta 3 años en llegar hasta el neo cortex, desde dónde se instalará como parte integrante de nuestra realidad, o sea, no como “memoria” si no como “contenido” .

Por ejemplo, la memoria de haber sido acogida y bienvenida el primer día de colegio, se convierte en una visión de la realidad donde me siento generalmente acogida en situaciones sociales, aunque desconocidas.

De alguna manera nuestras creencias fundamentales sobre la realidad (el mundo, las personas y nosotros mismos) son el resultado de experiencias que han viajado desde la amígdala al hipocampo y desde allí al neo-

cortex

Aquellas experiencias (generalmente negativas), que todavía están atrapadas en la amígdala, pueden generar un conflicto con nuestras creencias fundamentales o darle aún más poder. Por ejemplo, puedo tener una creencia fundamental que el mundo me da la bienvenida y aún así cuando tengo que hablar en público me da pánico sin tener explicación alguna. O, en caso de re afirmación, el pánico que siento al hablar en público simplemente corrobora mi creencia de que no soy bienvenida en este mundo.

Lo que es muy esperanzador en todo esto es entender que cada pensamiento y proceso emocional está fundado sobre una plataforma de conexiones neurológicas que están en constante proceso de creación, consolidación, construcción y re creación. Esto es lo que se define como neuroplasticidad, o sea, la capacidad de nuestro sistema nervioso de “re programarse” y reconstruir nuevas conexiones neurológicas. Esto significa que incluso las creencias y experiencias que son muy consolidadas pueden, a través de la consciencia y voluntad, ser re programadas para generar nuevas estructuras neurológicas que sean más favorables para nuestro bien estar emocional.

Sesión 1 Propuestas de práctica y profundización

En esta hoja encontrarás algunos ejercicios para profundizar y practicar algunos de los conceptos de esta sesión. No es necesario hacerlos todos, o hacerlos todos ahora, siempre puedes volver y retomar algunas propuestas más tarde en el curso. Es aconsejable escribir los ejercicios en tu diario, para mantener un registro de tu práctica y poder volver a ello en otro momento. Algunos ejercicios pueden despertar emociones delicadas, por favor cuidate, no fuerces nada, puedes dejar un ejercicio si te resulta muy incómodo o buscar apoyo y empatía para atender a las emociones que se han despertado.

Introducción

- ¿Cuales son los motivos que te han impulsado a querer hacer este curso? Intenta especificar con la mayor claridad posible cuales son los cambios, objetivos, intenciones que tienes con respecto a lo que este curso te puede aportar.
- ¿Cuánto tiempo crees que puedes dedicar a este curso, en términos de tu práctica personal?
- ¿Que sensaciones has tenido al responder esta última pregunta?

El pensamiento como herramienta fundamental

- ¿Como describirías tu proceso de pensamiento?
Intenta describir cuales son las características de tu manera de pensar, por ejemplo: analítica, lógica, tiende a repetir los mismos pensamientos, se centra con facilidad, le cuesta mantener atención, se fija en los detalles, tiende a una visión global...etc.
- ¿Que significado tiene para tí esta frase: *“Cuando no somos conscientes de nuestros pensamientos, o sea, cuando estamos completamente identificadxs con ellos, sin poderlos observar desde la distancia y mantener una actitud de apertura y cuestionamiento, es muy difícil encontrar el espacio desde el cual surge la libertad “ ?*
- ¿Puedes recordar un ejemplo concreto en el cual un juicio, evaluación o interpretación te obstaculizó ver otros aspectos de una persona o situación ?
- Describes tus experiencias con la meditación propuesta en esta sesión.

Cultura de dominación: bien y mal, castigo y recompensa

- ¿En cuales relaciones concretas de tu vida puedes encontrar rasgos de lo que Marshall Rosenberg llama la cultura de la dominación?
- En que ámbitos de tu vida puedes percibir el uso del “ poder sobre”, o sea la imposición de una voluntad sobre otra? ¿ De qué manera participas tu en esta dinámica?
- Haz una lista de todas las cosas que te gusta hacer por el simple hecho que te traen felicidad. Nota las sensaciones que se despiertan al hacer este ejercicio.
- Haz una lista de cosas que haces porqué crees que debes hacerlas, a pesar de si te trae felicidad o no. Nota las sensaciones que se despiertan al hacer este ejercicio.
- Acaba estas frases: Los buenos padres son los que....., las buenas personas son las que.....,

- Escribe una descripción de ti mismx, intentando capturar todo lo que piensas sobre de ti.
Cuando has terminado, subraya todas aquellas cosas que son juicios, interpretaciones, comparaciones. Nota las sensaciones que se despiertan al hacer este ejercicio.
- Cuales son las frases que todavía recuerdas que te han llegado desde tus padres (o adultos significativos en tu vida), a cerca del mundo, las personas y tu mismx. Por ejemplo: *La vida es dura, hay que ser fuerte (mi abuela)*.
- ¿Cuales son tus experiencias con el castigo? ¿Cuales son los mecanismos internos que has desarrollado en respuesta a estas experiencias?
- ¿Cuales son las modalidades de comunicación que Marshall Rosenberg identifica como modalidades que desconectan? ¿Podrías escribir algunos ejemplos de estas modalidades en tu vida diaria? ¿Podrías identificar las consecuencias de estas modalidades en las relaciones?
- Esta semana, empieza a tomar consciencia de cuando estas modalidades de comunicación se manifiestan en tu vida diaria, sin tener que hacer nada al respecto.

Empatía

- ¿Como definirías la empatía, dentro del contexto de la Comunicación Integrada?
- ¿Cuales son los pre requisitos para poder mantener una actitud de empatía?
- ¿Cuando no es aconsejable seguir intentando dirigir nuestra empatía hacia lxs demás?
- ¿Cual es el propósito de la empatía, en el contexto de la Comunicación Integrada?
- ¿Cuales son las modalidades de conexión que no se consideran empáticas?
- ¿Puedes describir una experiencia donde se estaban manifestando una o más de estas modalidades y cuales fueron las consecuencias/ resultados?
- Esta semana elige unos momentos en los que quieres poner tu atención en recibir otra persona de manera empática. Durante la conversación toma nota de todos los pensamientos, emociones que se activan en tí al escuchar a la otra persona. ¿Puedes percibir la diferencia entre lo que es tuyo y lo que es suyo?
- ¿Que tipo de proceso interno ocurre en tí para permitirte estar en empatía con otra persona?
- ¿Cuales son tus maneras de expresar empatía a otra persona?
- ¿Qué quiere decir, para tí, empatizar para que la otra persona pueda conectar más claramente y profundamente consigo misma? ¿Como se manifiesta esto en la práctica?