

9.4. CRÓNICA MÉTODO Y PROCESO DE ACOMPAÑAMIENTO

Conceptos: Empatía-Ecpatía-Compasión

Comunicación empática-Comunicación no violenta

Se da comienzo a la clase a cargo de Caro Perotti quien hace su presentación, comparte su experiencia en el acompañamiento e invita a una meditación de llegada tomada del yoga tibetano, para disponernos al tema la Comunicación desde la presencia plena.

Dentro del gran tema de la Comunicación abrimos a la comunicación no violenta, la empatía, ecpatía y la compasión.

Presenta a Marshall Rosenberg, psicólogo de origen judío de familia de inmigrantes -discípulo de Carl Rogers- quien a partir de sus vivencias de “bulling” en la infancia desarrolla en los años 60 el concepto de comunicación no violenta, modelo de comunicación, se transformó en modelo educativo, modelo espiritual, le llama la atención la actitud de algunas personas a quienes observaba, unas con una comunicación compasiva y otras con comunicación violenta. En su trabajo investigativo llega a la conclusión de que todas las personas tenemos necesidades universales y compartidas, cuando esas necesidades no son satisfechas nos lleva a la violencia en la comunicación, al no saber cómo manifestar esas necesidades para poder satisfacerlas.

Al compartir pantalla despliega el listado de necesidades humanas universales, comunes a todos los seres humanos, es lo que permite que podamos comunicarnos. Muestra el listado de sentimientos:

(+54) 11 3892 5014

elfaro@elfaroasociacion.org.ar

@El Faro Asociación

www.elfaroasociacion.org.ar

cuando las necesidades están satisfechas y cuando están insatisfechas.

Explica el efecto que produce el emitir juicios en nuestras conversaciones, estamos acostumbrados en la vida cotidiana a la pugna por tener la razón, como una forma de imponer nuestra manera de ver el mundo, lo que lleva a la violencia en la comunicación, aún si el juicio es positivo.

Rosenberg propone un modelo a aplicar en la comunicación tanto personal como en el momento del acompañamiento, considera cuatro momentos:

- **Observación:** se refiere a la descripción de hechos, no discutibles.
- **Sentimientos:** qué siento, cómo me siento con lo que observo, qué me produce.
- **Necesidades:** detectar la necesidad: si está satisfecha o insatisfecha.
- **Pedido u oferta:** acciones concretas que permitan una reparación o prevención en función de la insatisfacción de la necesidad o necesidades.

Presenta ejemplos de la vida cotidiana, lugar propicio para aplicar este modelo en cada situación, en la vivencia clarifica cómo desarrollar la comunicación no violenta y su aplicación en el modelo de acompañamiento.

Momento espontáneo de intercambio a partir del relato de testimonios y experiencias personales, sumado a la intervención docente se va ampliando y ejemplificando el modelo propuesto.

Dentro de la Comunicación -eje en el acompañamiento- Caro desarrolla los conceptos que enmarcan a la comunicación no violenta:

- **Empatía:** interés muy profundo por el proceso de la persona que acompañamos, genuino y respetuoso, es una cualidad a desarrollar: poder captar lo que está sintiendo, con la intención de acompañar y colaborar en el alivio del sufrimiento, atentos a la experiencia subjetiva de la persona a quien acompañamos.

Proviene del griego significa “sentir en” o “sentir dentro”, dentro de la experiencia del otro.

Juan Carlos Bermejo habla de *empatía terapéutica*, destinada a conocer y comprender a la persona con el fin de facilitar su desarrollo personal y su capacidad para resolver problemas. Distingue que la empatía no es lo mismo que *simpatía*, esto es cuando estamos de acuerdo con el/la otro/a, cuando resonamos con lo que le sucede, con lo que siente, como una afinidad natural. En el otro extremo hay un rechazo, juicio por lo que nos transmiten, no puedo llegar a comprenderlo, es la *antipatía*. La *empatía* es lo que está en el medio, donde estamos pudiendo sentir con la persona sin juicios y a la vez sin perdernos en la emoción del otro.

Carl Rogers expresa que la empatía es la capacidad de percibir el mundo interior de la otra persona integrado por significados

personales y privados “como si” fuera el propio. La propuesta es evitar la fusión, sin perder el “como si”, para permitir la apertura del otro/a.

Luego de la lectura de un párrafo del libro de Bermejo, Caro destaca la confianza en el protagonismo del otro/a quien tiene su propia fuerza, tiene herramientas, es quien decide que compartir, recibirlo con humildad y el corazón abierto. Saber que como humanos en el acompañamiento podemos sentir simpatía, o antipatía por los relatos recibidos, es necesario registrarlo y a la vez transitar el camino del medio, de la mano de la empatía.

- ***Ecpatía***, nos habla de la regulación del compromiso, tiene que ver con nuestra vulnerabilidad, resonancias, con nuestra historia personal, habla de no fusión, hay un momento de identificación, de incorporar el relato del otro, pero al final tiene que haber una separación y desapego para no quedar fusionados, ya que estaríamos agregando nuestro propio dolor, dejando de ser cuencos para la persona.
- ***Compasión*** significa etimológicamente “padecer con”; desde el concepto budista “es amor en acción”, en el sentido de aliviar el sufrimiento, preguntarnos qué es lo que la acción necesita para aliviar, la importancia de preguntar acerca de las necesidades, de la mano de la percepción como orientadora para preguntar y accionar: puede ser desde una mirada, un abrazo. Se une así el modelo de Marshall, la comunicación compasiva y el modelo de El Faro la comunicación empática y compasiva donde comprendí,

percibí y sentí la situación del otro, de este modo puedo proponer una acción que alivie el sufrimiento, destacando la humildad confiando en el/la otro/a.

Un nuevo momento de compartir, la sincronía que anticipa otros momentos de la clase, la conexión humana presente, destacar la escucha, la necesidad de contar la propia vivencia sabiendo de la escucha atenta de quien acompaña.

Se presenta el próximo trabajo práctico a entregar en la clase siguiente, a partir de la lectura del libro “Martes con mi viejo profesor” de Mitch Albom, basado en una historia real, los encuentros de un alumno con su profesor -quien padece ELA- en la etapa final de su vida.

Como propuesta vivencial se forman subgrupos para pasar por el cuerpo los conceptos trabajados, tomar la actitud de escucha y también sabernos escuchados, a partir de compartir un recuerdo personal detenerse en los detalles, vivenciar las resonancias al escuchar y al ser escuchado, cómo es la comunicación. En una palabra, una frase el chat testimonia la resonancia de lo vivido en el grupo: *“en sintonía, sentí libertad para seguir sintiendo al ser escuchada, comodidad, comprendida, atenta, conexión con el otro, muy cómodo, comprendido y agradecido, muy natural nada forzado, disponibilidad calidad y presencia, valió la pena, muy esperanzada, habilitada, gran dulzura en la escucha, sincronidad y empatía, historias maravillosas, comodidad, presencia y compañía, comprensión de ambos lados, un puente...hay que repetir”, en síntesis gracias!!!!*

Como cierre del encuentro compartimos una charla TED B.J.Miller, quien transmite su experiencia de vida y también como médico en torno a la compasión: “simple y bonito” sintetiza un compañero.

Encuentro donde la comunicación estuvo presente en todos sus matices: verbalmente en cada reflexión y comentario, el gesto de la escucha atenta, las palabras desde el chat y el enriquecimiento grupal con comentarios. Recordamos la próxima tutoría el sábado 20/05 como espacio nutricional para compartir resonancias. Caro agradece y expresa el deseo de llevar todo lo recibido a la vida cotidiana. El cierre a pura voz: “hermosa clase, gracias”!!!!

Charla Ted B.J.Miller

Lo que realmente importa al final de la vida - B.J. Miller - TED



<https://www.youtube.com/watch?v=on5dQ0pPCDU>