

#### **9.4. CRÓNICA MÉTODO Y PROCESO DE ACOMPAÑAMIENTO**

**Conceptos: Empatía-Empatía-Compasión**

**Comunicación empática-Comunicación no violenta**

**Caro Perotti a cargo de la clase da comienzo al encuentro invitándonos a un ejercicio de relajación antes de adentrarnos en el tema a desarrollar, una meditación de llegada para hacer consciente el momento presente, para abrirnos al tema de la Comunicación desde la presencia plena.**

***“La sanación más grande es hablar y el amor más grande es la escucha”*** frase que enmarca la clase y abre a la presentación de los conceptos en torno a la comunicación no violenta.

**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 el concepto de comunicación no violenta, modelo de comunicación, se transformó en modelo educativo, modelo espiritual. Expresa que todas las personas tenemos necesidades y que esas necesidades pueden estar satisfechas o insatisfechas. En la medida en que están insatisfechas nos produce enojo y eso nos lleva a la violencia en la comunicación.**

**Al compartir pantalla despliega el listado de necesidades humanas universales, comunes a todos los seres humanos, nos lleva a poder lograr una comunicación compasiva.**

**Muestra el listado de sentimientos cuando las necesidades están satisfechas y otro cuando están insatisfechas.**

**Explica el efecto que produce el emitir juicios en nuestras conversaciones, como una forma de imponer nuestra perspectiva, desencadenando formas violentas de comunicación.**

**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.
- **Detectar la necesidad, necesidades:** 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.

**Aclara con un ejemplo en una situación como acompañante la secuencia presentada para clarificar cómo desarrollar la comunicación no violenta y su aplicación en el modelo de acompañamiento.**

**A continuación presenta los conceptos de empatía, ecpatia, antipatía dentro de la Comunicación, grandes temas, ejes en el acompañamiento, tienen que ver con un interés muy genuino y respetuoso por el proceso de la otra persona, 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.

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 por lo que nos transmiten, esto es la *antipatía*. La *empatía* es lo que está en el medio, ni un lado ni en el otro (ni simpatía ni antipatía). En el uso cotidiano se suele confundir simpatía con empatía.

Empatía proviene del latín *empatiam* significa “sentir en” o “sentir dentro”, dentro de la experiencia del otro; es una actitud a desarrollar, de la mano de la percepción, despojada de juicios, es el intento de comprender al otro/la otra, cuál es su mundo interno, desde donde comprende, para así acompañar su proceso de desarrollo o de aliviar su sufrimiento, es la capacidad de “*poder ponernos en el zapato 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, sin perder nunca ese como si.

**Caro aclara la importancia del “como si”, para comprender desde donde se expresa la persona que acompañamos, teniendo en claro que no es nuestro dolor, nuestro sentimiento, para que no se nos haga carne, sentir el dolor y también la fortaleza en sus posibilidades. Evitar la fusión, identificarnos como si la historia fuera nuestra, lo que quita posibilidad de acompañar, buscar la cercanía óptima.**

**Luego de la lectura de un párrafo del libro de Bermejo surgen comentarios: el gran desafío es estar atentos a identificaciones que nos resuenan, en pos de ayudar ser cuenco que alberga y poder soltar, sin apoderarnos de esa situación como salvadores, evitar ayudar por demás, valorar la fuerza de la persona, sus propios recursos, la propia autonomía, su posibilidad de pedir ayuda; estar al servicio, abiertos y receptivos para una escucha genuina.**

**Caro reafirma que el protagonista es el otro, no hay nadie que sepa más que el otro, estamos acompañando rescata que estamos en al servicio y en pos del desarrollo y crecimiento del otro, y su propio camino.**

**Otro de los conceptos es el de 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 fusionado, para evitar el burnout (figurativamente hacer de más, el desborde en el hacer), ecpatía nos permite cuidarnos a que la empatía no se transforme en fusión.**

**La compasión “es amor en acción” desde el concepto budista, 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, qué necesitas?, de la mano de la percepción como orientadora para preguntar y accionar: una mirada, un abrazo, una idea, chequear la necesidad**

**Como propuesta grupal 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 relato personal detenerse en los detalles, vivenciar las resonancias al escuchar y al ser escuchado, cómo es la comunicación. En el intercambio aparecen expresiones de agradecimiento por el ejercicio, *valorar la escucha y la mirada, sentirse recibido/a, profundidad, respeto, dedicar tiempo, ver con otros ojos, sumar conciencia, al escuchar me escucho y al hablar también me escucho...esto y más sucede al comunicarnos.***

**Caro 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, les anima a su lectura compartiendo su parecer recordandolo como uno de los tantos regalos que nos brinda El Faro.**

**Como cierre del encuentro compartimos una charla TED B.J.Miller, quien transmite su experiencia de vida y como médico en torno a la compasión. El grupo transmite *la emoción por lo recibido, en***

*relación con la tarea de Patch Adams, el abordaje de la salud desde un lugar humano quitando la solemnidad, mucho para aprender, la dulzura en la tragedia, resonar con los rituales, acompañar también en el morir, la creatividad en rituales más humanos. Una charla inspiradora agrega Caro.*

**Una clase que invita a repensar estos temas, a descubrirnos en la propia forma de comunicarnos, salir del “piloto automático”, abrirnos hacia otras formas, un llamado a mirarnos, revisarnos y detectar necesidades insatisfechas, nos lleva a reflexionar hacia adentro.**

**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, apreciaciones personales, videos a compartir, películas para recomendar, compartimos las sugerencias:**

**°“Cuando todo se derrumba” Palabras sabias para momentos difíciles Pema Chödrön**

**°Película polaca “Johnny” de 2022, basada en una historia real, acerca de la compasión, la empatía en acción.**

**°Videos con charlas de Rosemberg, Patch Adams en youtube**

**°Charla TED B.J.Miller**

**“Lo que realmente importa al final de la vida”**

**[https://www.ted.com/talks/bj\\_miller\\_what\\_really\\_ma](https://www.ted.com/talks/bj_miller_what_really_ma)**

de EL FARO 

Hacia una cultura de acompañamiento

(+54) 11 3892 5014

[elfaro@elfaroasociacion.org.ar](mailto:elfaro@elfaroasociacion.org.ar)

@El Faro Asociación

[www.elfaroasociacion.org.ar](http://www.elfaroasociacion.org.ar)