**Propuesta de profundización desde la Comunicación Empática (PPCE)**

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?

1. 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.
1. 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. Sino 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, Temporalizacón 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 1hora 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/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.

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.

7º 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).

8º 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.

9º 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.

V

1. Nuestra  hoja de ruta

A

Ejercicio de profundización

1º Hoy vamos a escribir una lista con las 5 cosas o características que creéis que son más importantesnecesarias para que una relación sea ideal.

2º A continuación vais a describir de forma individual, por quéporqué estas 5 características creéis que son las más importantes. Eso podéis ir haciéndolo en vuestro cuaderno.

3º Revisa tu lista y escribe sobre aquellos comportamientos en los que quizás te puedes estar enganchando para no lograr eso que realmente quieres de tu relación. Vamos a tomar responsabilidad de realmente cuál es nuestra parte en este asunto

4º Comparte la lista con tu pareja, y vamos a tratar de reflexionar sobre lo que hemos escrito, sobre lo que hemos aprendido de nosotros mismos, y sobre lo que realmente tenemos algo de responsabilidad para no lograr aquello que nosotros creemos que puede ser una relación ideal.

5º Charlar sobre aquellos puntos de nuestras listas que pueden ser importantes para nosotros, ypero no necesariamente sea importante para nuestras parejas. Vamos a crear una lista juntos/as que realmente sea algo adecuado para nosotros y para el otro.

Reflexionar sobre si ¿habéis conseguido que la lista tenga cinco o quizás más de cinco cosas? ¿habéis conseguido eliminar algunas o habéis tenido más de cinco? Cualquiera de los dos escenarios está bien, porque es vuestra lista.

Ahora es el momento de hacer esa lista bonita y visible va a ser nuestro mapa de ruta, y lo tenemos que tener bien presente en nuestras vidas.

Ahora toma la lista de la primera lección con los retos diarios y cómo nos habíamos estado enfrentandoándonos a ellos. Ahora tenemos dos listas: Los retos actuales y otra con lo que nos gustaría tener en el futuro.

Reflexionar lo siguiente:

- ¿Cómo estoy gestionando estos retos diarios hoy para tener en el futuro las características de una relación ideal que tanto me gustaría?

- ¿Funciona lo que he hecho hasta ahora? ¿Qué sí? ¿Qué no? ¿Qué puedo obtener de conclusión respecto de esto?

Comparte finalmente con tu pareja lo que has aprendido después de realizar este trabajo.

Vamos también a realizar un compromiso con nosotros/as mismos/as, para cambiar al menos uno de aquellos comportamientos que realmente, si somos conscientes, nos está saboteando para conseguir aquello que realmente queremos que sea nuestra relación ideal.

Y quizás podamos terminar esta actividad dándonos las gracias los unos a los otros por todo lo que nos estamos esforzando para llegar a ese objetivo común.