
DUELO, SANACIÓN Y RECONCILIACIÓN – CLAVES

Trabajo interior - Duelo y sanación:

1. La CNV nos invita a transformar nuestra relación con las cosas de las que nos arrepentimos, pasando de la culpa, el auto-reproche, etc. al duelo y la comprensión.
2. El auto-reproche y la culpa surgen de los auto-juicios. La clave para transformar los auto-juicios es reconocer las necesidades que subyacen a nuestros auto-juicios: las necesidades que no resultaron satisfechas por nuestro comportamiento.
3. El duelo en la CNV implica reconocer las necesidades que no fueron satisfechas por nuestro comportamiento y tomarnos el tiempo de hacer duelo por cómo nuestras necesidades (incluida nuestra necesidad de contribuir a otras personas) quedaron insatisfechas.
4. Hacer espacio para la auto-compasión (auto-aceptación, auto-comprensión) es otro proceso crucial para la sanación, que implica entender qué necesidades tratábamos de satisfacer por medio de nuestro comportamiento. Esto no es lo mismo que justificar o estar de acuerdo con nuestro comportamiento: la cuestión es cambiar nuestra relación con nuestras acciones para tratarnos de manera compasiva, sabiendo que lo que hicimos fue lo mejor que pudimos hacer para satisfacer ciertas necesidades, si bien de manera trágica.
5. Cuando exploramos necesidades en relación a una acción pasada, es importante darnos el tiempo para explorar nuestros sentimientos e integrar lo que aprendemos. La sanación emerge de la creciente auto-conexión, auto-compasión y auto-confianza que este proceso nos permite.

Trabajo relacional - Reconciliación:

Podemos usar la CNV para sanar dolor y fisuras en la confianza entre nuestra persona y otras. Los tres pasos siguientes están relacionados con situaciones en las que lamentamos nuestras propias acciones y reconocemos el impacto que han tenido sobre otra persona, más que cuando queremos expresar nuestro dolor por las acciones de otras personas. Este trabajo favorece el proceso de sanación y reconciliación, y se puede hacer con la otra persona o por medio de dramatizaciones o *role play*.

1. **Conexión empática.** Invita a la otra persona a compartir su dolor como quiera expresarlo. Conecta empáticamente con el dolor presente en la otra persona, abriendo tu corazón a ella sin actitud defensiva. Mantén el foco en esto tanto como puedas hasta que la persona haya

terminado y exprese el deseo de escuchar qué pasa en ti. (Puedes preguntar si han terminado y si les gustaría escuchar cómo te sientes tú).

2. **Expresión - duelo.** Lo que surge en ti puede ser bastante complejo, pero con el propósito de tomar responsabilidad por tus acciones, concéntrate aquí en expresar tu propio duelo: compartir qué necesidades tuyas no fueron satisfechas por las acciones que llevaste a cabo. En la mayor medida que puedas, conecta profundamente con tus necesidades no satisfechas para poder compartir sin actitud defensiva. Comprueba cómo se siente la persona cuando has terminado, y si está interesada y preparada para pasar al siguiente paso.
3. **Expresión- comprensión.** Parte del dolor que experimentamos cuando las acciones de otras personas no satisfacen nuestras necesidades tiene que ver con el desconcierto que nos hace preguntarnos cómo pudo alguien actuar de esa manera. Hay una profunda necesidad de comprensión y de volver a abrir nuestro corazón a la humanidad de las otras personas incluso cuando han actuado de maneras que resultaron dolorosas para nuestra persona. Este paso está dirigido a satisfacer esta necesidad de comprender. Comparte tu comprensión de los sentimientos y necesidades que te llevaron a realizar acciones que contribuyeron al dolor de la otra persona. Céntrate en contribuir a la otra persona, no en querer justificarte o incluso en recibir su comprensión o perdón. Todavía estás centrada o centrado en la otra persona, aunque estés compartiendo tu propio dolor. Por lo tanto, una vez más, cuanto más puedas conectar profundamente con tu humanidad, más serás capaz de hablar sin actitud defensiva y con plena compasión y cuidado por ti y por la otra persona.

Como siempre con la CNV, sigue conectando con tu corazón y tratando de conectar con el corazón de la otra persona. Estos pasos son una guía general, pero en la vida real puede haber mucho movimiento pasando de uno a otro.

PROCESO DE DUELO Y RECONCILIACIÓN

Los tres pasos del proceso de duelo y reconciliación de la CNV

(mostrados aquí con las probables transiciones entre ellos)

| | PERSONA RECEPTORA | PERSONA AGENTE | NECESIDADES DE LA PERSONA RECEPTORA | NECESIDADES DE LA PERSONA AGENTE |
|----------------------------|--|--|--|--|
| | Lo que la persona que siente dolor (“receptora”) podría decir, hacer o experimentar; la petición/pregunta implícita de la persona | Lo que la persona que estimuló el dolor (“agente”) podría decir, hacer o experimentar; la respuesta de esta persona a la petición/pregunta de la “receptora” | Necesidades abordadas para la persona que siente dolor (“receptora”) | Necesidades abordadas para la persona que estimuló el dolor (“agente”) |
| PASO 1: EMPATÍA | Expresa su dolor. Podría hacerlo tomando responsabilidad por sus sentimientos/necesidades o podría ser dolor crudo con juicios. “¿Lo captas?” | Escucha con empatía (presencia, verbal; lo que sirva para transmitir comprensión hacia la experiencia de la persona) | Conexión, empatía, cuidado, confianza (de que su dolor es comprendido por la persona agente) | Conexión, comprensión (del significado y las consecuencias de la acción para la persona receptora) |
| TRANSICIÓN | Puede dejar de hablar o, posiblemente, comenzar a repetir los mismos temas. | Comprueba si la otra persona ha terminado de expresar lo que quería. Comprueba si la otra persona confía en que su dolor es comprendido. Comprueba si la otra persona está dispuesta a escuchar sus sentimientos sobre el dolor expresado. | Conexión, confianza | Conexión, confianza |
| PASO 2: DUELO | Escucha a la persona agente. Siendo testigo del duelo de ésta, la persona receptora podría experimentar que sus necesidades importan. “¿Importa?” | Habiendo presenciado el impacto, la persona agente conecta con sus propias necesidades no satisfechas en relación con haber sido agente de la acción y las expresa. (Es probable que la principal necesidad no satisfecha sea el cuidado de la otra persona) | Importar, cuidado, confianza, conexión, interdependencia | Duelo, cuidado, conexión, interdependencia, auto-responsabilidad |
| TRANSICIÓN | Puede preguntar el porqué, por ejemplo: “¿Por qué lo hiciste?!” | Comprueba si la otra persona confía en que su dolor importa; comprueba si a la otra persona le gustaría entender qué le llevó a las acciones tomadas. (Si la | Conexión, confianza | Conexión, confianza |

| | | | | |
|-------------------------------|--|---|--|--|
| | | respuesta es no, entonces es probable que sea necesaria más empatía) | | |
| PASO 3: COMPRESIÓN | Escucha a la otra persona. Conectando con las necesidades que hay detrás de la acción tomada, la persona receptora puede experimentar el alivio del dolor del “porqué”. “¿Cómo pudiste hacerlo?” | La persona agente conecta con las necesidades que intentaba satisfacer al llevar a cabo la acción tomada y las expresa, sin eludir la responsabilidad por dichas acciones (no hay “justificación”), con la aspiración de contribuir a la comprensión de la persona receptora. Sigue en disposición de devolver empatía o expresar su duelo si esta expresión estimula más dolor en la otra persona. | Comprensión, humanidad, conexión, sanación, reconciliación. (Reconocer la humanidad de la persona agente puede ser la clave para la plena sanación interior y la plena libertad) | Contributing to understanding, humanizing oneself, conexión, sanación, reconciliación. |
| CIERRE | “Check-in” para recoger los sentimientos y necesidades presentes; si hay alguna petición. | “Check-in” sobre los sentimientos y necesidades presentes y si hay algo más que la persona receptora quiera. | Conexión, confianza | Conexión, confianza |

1 Nota: La secuencia que se acaba de presentar es esquemática y se ofrece como guía general. Es probable que las transiciones y, a veces, incluso el orden, varíen ampliamente. Por ejemplo, la pregunta “¿Por qué lo hiciste?!” bien podría aparecer en cualquier punto del proceso, incluso antes de que se haya recibido ninguna empatía. A veces, la pregunta es un intento de expresar dolor, y lo más efectivo es responder con empatía. Sin embargo, otras veces la pregunta es un intento genuino de comprender, y lo que más se quiere es una respuesta a esa pregunta. Es probable que intentar responder a la pregunta proporcione más información sobre lo que se está pidiendo. La clave es la flexibilidad, no seguir un orden particular.

Tres maneras de usar el proceso de duelo y reconciliación

1. **Duelo personal.** No tiene que hacerse con la persona que fue el estímulo para la situación; puede hacerse como *role-play* o dramatización. Es particularmente útil cuando la persona que estimuló el dolor no está viva, no está accesible o no hay confianza en que pueda escuchar el dolor. Podría hacerse como preparación para la reconciliación.
2. **La reconciliación entre dos personas cuando una persona tiene dolor en relación a acciones realizadas por la otra persona.**
3. **Doble reconciliación.** Cuando ambas personas tienen dolor en relación a acciones realizadas por ambas.

Tres maneras en que las personas practicantes y formadoras de CNV pueden apoyar en el uso del proceso de reconciliación

1. **Duelo personal – Toma el rol de la otra persona, metiéndose *de lleno* en el papel (*role-being*).** Nota: la clave para la sanación es entrar en profundidad en la experiencia de la persona, de tal forma que se pueda proporcionar una percepción interna de la humanidad y del corazón de la persona cuyas acciones fueron el estímulo de tanto dolor.
2. **Reconciliación– Guiar/facilitar el proceso, apoyando a ambas personas con empatía cuando lo necesiten, pero principalmente haciendo de *coach* a la persona que recibió las acciones desencadenantes, para seguir los pasos del proceso.**
3. **Doble reconciliación – Mediar entre las personas usando el proceso de reconciliación, en la mayoría de los casos haciendo que una persona tome un turno completo para seguir los tres pasos antes de cambiar a la otra persona.**

Preparación para un proceso de reconciliación

1. Cuando sea posible, una persona o ambas pueden usar los siguientes puntos para la auto-reflexión y la auto-empatía, en preparación para un proceso de reconciliación:
 - a. Cuando hemos realizado una acción que desencadenó dolor para otra persona y nos sentimos conectadas/os con el duelo: usar el duelo y/o transformar los auto-juicios
 - b. Cuando hemos realizado una acción que desencadenó dolor para otra persona y no nos sentimos conectados/as con el duelo; podríamos experimentar juicios de la otra persona por los sentimientos que tiene: usar transformación de juicios
 - c. Cuando tenemos dolor en relación a las acciones de otra persona: usar transformación de juicios o transformación de imágenes de enemigo
 - d. En cualquiera de los casos, usa capas de necesidades o facetas de necesidades para acceder a la auto-comprensión y auto-conexión más profundas.

Breve reconciliación para personas en relaciones estrechas/íntimas

2. Las parejas (u otras) que quieran integrar el proceso de reconciliación como práctica regular pueden seguir los siguientes pasos:

- a. Fíjate en los pequeños asuntos que van surgiendo: daños/dolores locales, juicios, irritación, etc.
- b. A la primera oportunidad, o en un momento pre-acordado (considera hacerlo como algo regular), inicia un breve proceso de reconciliación sobre el pequeño asunto.
- c. Sigue los pasos de la reconciliación con la expectativa de 1-3 frases por paso (de 30 segundos a 3 minutos por paso). Usa el documento como recordatorio de los pasos.
- d. Después de las primeras veces de hacer reconciliaciones breves, haz tiempo para hacer una puesta en común sobre la experiencia, conectar con las necesidades satisfechas y no satisfechas, y decidir si queréis continuar involucrándoos en este proceso.

Retos que se pueden presentar con el proceso de reconciliación y posibles estrategias para abordarlos

| Retos | Posible estrategia |
|--|---|
| La persona receptora puede verse re-estimulada al escuchar el tercer paso (“comprensión”), en particular si le llega como una “justificación”. | Volver a la empatía y el duelo. |
| Puede resultar un gran reto para la “persona agente” abrir su corazón, en particular si se está auto-juzgando (o, al revés, si está totalmente en paz con su acción original). | Prepararse con tiempo haciendo un trabajo previo con los auto-juicios; pasar a dar empatía a esa persona (si la “persona receptora” puede hacerlo, o buscar empatía de otra persona); Explorar la posibilidad de hacer que la persona que tiene dolor se exprese con plena conciencia/habilidades CNV, reduciendo así la necesidad de la otra persona de hacer un esfuerzo emocional/espiritual para escuchar el dolor. |
| Puede resultar un gran reto para la “persona receptora” sentir que su expresión ha sido “completa”. | Considerar si hay otros asuntos por debajo del dolor original y reconocerlos. |
| Cuando no es fácil o factible cambiar el comportamiento, el paso desde conflicto/separación hacia dilema/conexión/coyuntura puede resultar un gran reto al principio. | Desarrollar estrategias para dar una atención continua a este asunto, de manera que haya un compromiso con la continuidad y no se “abandone” el asunto; trabajar con diarios del “No” y diarios de necesidades. |