K bulegoa

formazio saioa

Efektuak eta afektuak komunikazioan:

sorkuntzaren praktika bultzatzeko gakoak

2022ko abenduaren 13a

sesión de formación

Efectos y afectos en la comunicación:

claves para favorecer la práctica de la creación

13 de diciembre de 2022

Efektuak eta afektuak komunikazioan: sorkuntzaren praktika bultzatzeko gakoak

Prestakuntza honetan, komunikazio- eta harreman-moduek sorkuntzaren garapenean duten garrantzia, hizkuntzaren eraginak eta ondorioak aztertu ditugu, baita komunikazio- eta harreman-zailtasunak identifikatu eta konpontzeko moduak ekarri ere.

2022ko abenduaren hasieran egin genuen saioa, Vega Martinekin. 30 urtetik gorako lan esperientzia du eta Hezkuntza Sortzailean eta sorkuntza bultzatzen duten harremanetan dago espezialitatuta. Vega Martín Dirayako kidea da, eta proiektu horretan ikaskuntza-, adierazpen- eta sorkuntza-inguruneak zaintzen dihardu.

K bulegoan maiz jaso dugun zailtasun bat hartu genuen hausnarketaren abiapuntutzat. Sorkuntzan murgiltzen garenean, beste aldean dauden pertsonekin hitz egiten hasten gara, eta gure eta haien beharrak, nahiak eta aukerak partekatzen ditugu; bestearekin elkar ulertzeko beharra sentitzen dugu —bezeroak, programatzaileak, laguntzaileak, hornitzaileak— eta sakoneko nahiak edo beharrak partekatzeko premia ere, eta horrek arreta handia eskatzen du. Hausnarketaren ildoari heltzeko asmoz, Martinek honako ideia hauek azpimarratu zituen:

- Badakigu nola komunikatzen garen?
- Erabiltzen dugun hizkuntzaz eta hizkuntza horren ondorioez jabetzen gara?
- Zein dira gure beharrak eta nola komunikatzen ditugu?
- Eskatzen dudanean, argi adierazten ditut nire beharrak?
- Sortzailekideen eta kolaboratzaileen beharrei erantzuten diegu?
- Entzuten didazula iruditzen zait?

Galdera hauek eta beste batzuk izan genituen gidari goiz hartan. Gogoeta pertsonalerako entzuleak adi geunden; Vegak, berriz, leiho bat ireki zuen sorkuntza prozesuetan etengabe aurkitzen ditugun komunikazio-zailtasunei heltzeko. Hona hemen K bulegoaren erabiltzaileentzat zaindu zuen saioaren laburpena, ideia nagusiak eta gakoak jasotzen dituena.

BEHAR DUGUNA IDENTIFIKATZEA, GAKOETAKO BAT

Lehenik eta behin, garrantzitsua da sorkuntzan etengabe aurkitzen ditugun komunikazio- eta harreman-zailtasunak identifikatzea.

Gure beharrak eta harremanak landu, babestu eta zaintzeko erabiltzen dugun hizkuntzaren eragina eta ondorioak aztertzea. Edozein esparrutan, ezartzen ditugun harremanek eta erabiltzen dugun hizkuntzak eragina dute, guztia zeharkatzen baitute. Baldintzatu eta urrundu egin dezake, baina pertsonen artean hurbiltzeko aukerak ere ireki ditzake.

- **Hurbiltzen gaituen komunikazio-mota baten bila gabiltza**, eta, hala ere, askotan, urruntzen gaituen hizkuntza erabiltzen dugu.

Ikasita eta barneratuta dugu komunikatzeko modu bat, hau da, arrazoia dugun edo ez dugun oinarrituta, eta horixe da gatazka guztien jatorria.

“Nire beharrak” eta, aldi berean, “zureak” kontuan hartzea da hurbiltzen gaituen komunikazioa. Ez da hain garrantzitsua horiek estaltzea, bi aldeek beharrak zaintzeko benetako gogoa dutelako ustea baizik.

Zer egin dezaket?

Desira modu zehatz eta argian komunikatzea da beste pertsonak nirekin lankidetzan aritu nahi izateko biderik egokiena. Inporta zaidala iruditzen zaionean bakarrik egongo da prest nik behar dudana entzuteko.

Benetan ezagutzen dugu behar duguna?

Beharrei buruz hitz egiten dugunean, gure ekintza gogokoenekin nahasten ditugu, haiek zaintzeko. Oro har, ez ditugu identifikatzen, eta identifikatu gabeko beharrak ase gabe geratzen dira.

“Aizu, hauxe behar dut” eskakizun gisa bizi da, eta eskakizunen aurrean ez dugu laguntzarik nahi.

Norbaitek zerbait egitea nahi dugunean, premia bat edo gehiago zaintzeko gure modu gogokoena ez da behartzat jotzen. Ziur beste batzuk aurkituko ditugula.

Kontuan hartu behar dugu, halaber, beste pertsonaren erantzunak haren beharrei erantzuteko formulak direla, nahiz eta batzuetan gure aurka datozen erantzun gisa bizi ditugun.

Une batean ditugun behar aktiboak argi identifikatzeak aukera eta ekintza zehatzagoak ematen dizkigu horiek zaintzeko, eta bi aldeak zaintzen dituzten beharrak ondoren aurkitzeak hurbildu egiten gaitu.

Argitasuna dugu eta zehatzak gara eskatzen dugunean?

Askotan kostatu egiten zaigu beste pertsonari espero edo gustatuko litzaigukeena helaraztea, besterik gabe, ez dugulako argi zer behar dugun eta gure eskaerak nahasiak direlako edo exijentziatik egiten ditugulako.

Maiz aurkitzen duzue galdera hau: “Bai... baina, zer egitea nahi duzu?”. Eskaera batek oso zehatza, neurgarria eta egingarria behar du izan. Gure beharra identifikatuta dugunean, galdera horri modu zehatzean erantzungo diogu.

Nire beharrari erantzuteko modu gehiago daudela dakidanean ari naiz eskaera egiten. Orduan jarriko naiz beste aukera batzuen bila. Ezezko erantzunik onartzeko prest ez banago, eskakizunean nago. Eta noiz onar dezaket “ezetz” bat? Behar dudana zaintzeko beste modu batzuk baditut.

Zer egin eskakizunetik ateratzeko?

Pentsatzen dugunetik jardun edo komunikatzen gara normalean.

Pentsamenduan daude judizioak, konparazioak, errua, interpretazioak, beste pertsonarengan edo geure buruarengan. Hortik jarduteak deskonexioa sortzen du.

Ez exijitzeko gai izateko, funtsezkoa da nire beharrak zaintzeko hainbat ekintza izatea, “nire modua eta pertsona gogokoena” baino haratago. Gure beharrak identifikatzea eta horiek zaintzeko moduak bilatzea da egin beharreko zeregina.

Marshall Rosenberg-ek garatutako indarkeriarik gabeko komunikazio-ereduak ibilbide bat egitea proposatzen du, zer behar dugun eta zer sentitzen dugun identifikatzeko, behar horiek zaintzeko ekintza zehatzak bilatzen hasi aurretik. Behar bat zaintzeko modu asko aurkitzen ditudanean, eskatu gabe eskatzeko modu egokietan egongo naiz.

Aldi berean, beste pertsonak ere baditu bere beharrak. Imajinatzea, nireak zaintzeko beste modu batzuk baditut, erraza da beste pertsonarekin enpatizatzea. Orain, zureak eta, aldi berean, nireak zaintzen dituzten ekintza zehatzak bila ditzakegu elkarrekin.

> Pentsatzen duzunarekin edo egiten duzunarekin ez dut enpatizatzen, baina **sentitzen duzunarekin eta behar duzunarekin enpatizatzen ahal dut beti**.

Nire iritzietan daude. Nire beharren batek edo batzuek arreta behar dutela hautematen du. Kontua ez da judizioa ezabatzea, kontua da “zer sentitzen dut” eta “zer behar dut” bihurtzea, beste pertsonari informazioa eman ahal izateko, harengana hurbildu, enpatizatu eta, hartara, bion arteko ekintza zehatzak aurkitzeko.

Ikusi sentimenduen zerrenda eranskinetan.

Muga bat jartzea edo “ez” esatea konexioa galdu gabe egin daiteke, baldin eta zure beharrak axola egiten bazaizkit eta, aldi berean, muga edo “ezetz” esateko muga nireak zaintzeko bada. Zurekin lankidetzan aritzea da nire nahia, baina beste modu batera.

Muga bat jarri baino lehen, garrantzitsua da nik mugak ezarri dizkiodan ekintza jakin bat egitera zerk bultzatzen duen aintzat hartzea, horrela, haren beharrekin enpatizatzeko aukera izateko. Hala, baliteke beste modu batera laguntzeko interesa izatea, baldin eta nire beharrak aldi berean zaintzen baditu.

Muga bat jartzen dugunean edo “ezetz” esaten dugunean, “ezetz” hori nire beharren berdina da, eta berdin gertatzen da “ezetza” jasotzen dugunean, orduan, “baietz” esaten dio beste pertsonak bere beharrei.

Oharra. Dokumentu honen amaieran eranskinak daude.

Efectos y afectos en la comunicación: claves para favorecer la práctica de la creación

En esta formación hemos analizado la importancia de las formas de comunicación y relación en el desarrollo de la creación, las influencias y consecuencias del lenguaje, analizando las formas de identificar y resolver las dificultades comunicativas y relacionales.

La sesión la realizamos a principios de diciembre de 2022 con Vega Martín. Tras una experiencia profesional de más de 30 años, está especializada en Educación Creadora y en las relaciones que favorecen la creación. Vega Martín es miembro de Diraya, desde donde cuida los entornos de aprendizaje, expresión y creación.

Desde K bulegoa planteamos, a modo de reflexión, una dificultad que escuchamos a menudo. Cuando nos adentramos en la creación, se inicia un diálogo con las personas que están al otro lado, compartiendo necesidades, deseos y posibilidades; sentimos una necesidad de comprensión mutua con la otra persona –ya sean clientes, programadoras, colaboradoras, proveedoras– y de compartir los deseos o necesidades de fondo, algo que requiere mucha atención. En respuesta, Vega incidió en las siguientes ideas:

- ¿Sabemos cómo nos comunicamos?
- ¿Somos conscientes del lenguaje que utilizamos y de sus consecuencias?
- ¿Cuáles son nuestras necesidades y cómo las comunicamos?
- Cuando pido, ¿expreso claramente mis necesidades?
- ¿Atiendo a las necesidades de las personas cocreadoras y colaboradoras?
- ¿Tengo la sensación de que me escuchas?

Estas y otras preguntas tuvimos como guía aquella mañana. Para la reflexión personal estábamos atentos los oyentes, mientras Vega abría una de las ventanas para la elaboración de las dificultades de comunicación que continuamente encontramos en la práctica de la creación. He aquí las claves que ella misma ha compartido como resumen de la sesión que cuidó para K bulegoa.

IDENTIFICAR LO QUE NECESITAMOS, UNA DE LAS CLAVES

En primer lugar, es importante identificar las dificultades de comunicación y relación que continuamente encontramos en la práctica de la creación.

Analizar la influencia y las consecuencias del lenguaje que utilizamos para trabajar y proteger y cuidar nuestras necesidades y relaciones. En cualquier ámbito, la influencia de las relaciones que establecemos y el lenguaje que utilizamos lo recorre todo. Puede condicionar y alejar, pero también abrir posibilidades de acercamiento entre las personas.

- Buscamos un tipo de **comunicación que nos acerque** y, sin embargo, muy a menudo, utilizamos un lenguaje que nos aleja.

Hemos aprendido e interiorizado una forma de comunicación basada en ganar o perder, en tú o yo, en tener o no tener razón, y ese es el origen de todos los conflictos.

Una comunicación que nos acerque pasa por tener en cuenta “mis necesidades” y al mismo tiempo “las tuyas”. No es tan importante cubrirlas como la percepción de que por las dos partes existe el deseo genuino de cuidarlas.

- ***¿Qué puedo hacer yo?***

Tratar de comunicar este deseo de forma concreta y clara es el camino más probable de que la otra persona quiera colaborar conmigo. Solo cuando percibe que me importa lo que ella puede necesitar estará abierta a escuchar lo que yo necesito.

- ***¿Realmente conocemos lo que necesitamos?***

Cuando hablamos de necesidades, las confundimos con nuestras acciones preferidas para cuidarlas. No los identificamos en su conjunto y las necesidades no identificadas quedan desatendidas.

El "necesito que tú…" se vive como una exigencia y ante las exigencias ninguna deseamos colaborar.

Cuando queremos que alguien haga algo, es nuestra manera favorita de cuidar de una o varias necesidades, no es la necesidad. Seguro que encontramos otras.

También debemos tener en cuenta que las respuestas de la otra persona son fórmulas para dar una respuesta a sus necesidades, aunque a veces las vivamos como respuestas que vienen en contra nuestra.

Identificar las necesidades activas que tenemos en un momento, nos abre muchas más posibilidades y acciones concretas para su cuidado, y encontrar las que cuidan de las dos partes, nos acerca.

- **¿Tenemos claridad y somos concretas cuando pedimos?**

Muchas veces nos cuesta hacer llegar a la otra persona lo que esperamos o nos gustaría recibir de ella, simplemente porque no tenemos claridad sobre lo que necesitamos y nuestras peticiones son confusas o las hacemos desde la exigencia.

¿Os encontráis a menudo con la pregunta: "Ya, pero, ¿qué es lo que quieres que haga?"
Una petición es algo muy concreto, medible y realizable. Cuando tengamos identificada nuestra necesidad, podremos responder esta pregunta de una manera concreta.

Estoy haciendo una petición cuando sé que hay más formas de responder a mi necesidad. Es entonces cuando me pondré a buscar otras alternativas.

Si no estoy dispuesta a aceptar un "no" por respuesta, me encuentro en la exigencia. Y, ¿cuándo puedo aceptar un "no"? Cuando tengo otras maneras de cuidar de lo que necesito.

- **¿Qué hacer para salir de la exigencia?**

Habitualmente actuamos o nos comunicamos desde lo que pensamos.

En el pensamiento es donde están los juicios, las comparaciones, la culpa, las interpretaciones, sobre la otra persona o sobre nosotras mismas. Actuar desde ahí genera desconexión.

Para ser capaz de no exigir es fundamental tener varias acciones para cuidar mis necesidades, más allá de “mi manera y persona favorita”. Identificar nuestras necesidades y buscar formas de cuidarlas es la tarea a realizar.

• El modelo de *Comunicación no violenta* desarrollado por Marshall Rosenberg propone pasar por un recorrido para identificar lo que necesitamos y lo que sentimos, antes de empezar a buscar acciones concretas para cuidar esas necesidades. Cuando encuentre muchas formas de cuidar una necesidad, estaré en las formas adecuadas para poder solicitarla sin exigencia.

A la vez, la otra persona también tiene sus propias necesidades. Poder imaginarlas, cuando ya tengo otras maneras de cuidar de las mías, empatizar con la otra persona me resulta fácil. Ahora podemos buscar juntas acciones concretas que cuiden de lo tuyo y, a la vez, de lo mío.

- No empatizo con lo que piensas o con lo que haces pero **siempre puedo empatizar con lo que sientes y con lo que necesitas.**

En lo que pienso están mis juicios. Son el detector de que alguna o algunas de mis necesidades requieren atención. No se trata de eliminar el juicio, se trata de transformarlo en “qué siento” y “qué necesito” para poder darle información a la otra persona con la que puede acercarse, empatizar y, de esa manera, encontrar juntas acciones concretas que colaboren con ambas.

Ver lista de sentimientos en los documentos anexos

- **Poner un límite o decir “no”** puede hacerse sin perder conexión si consigo hacerte llegar que tus necesidades me importan y, al mismo tiempo, el límite o el “no” es para el cuidado de las mías. Mi deseo es colaborar contigo pero de otra manera.

Antes de poner un límite, es importante poder empatizar con las necesidades que le llevan a la otra persona a realizar la acción a la que pongo límite, de esta forma es posible que le llegue mi interés en colaborar con ella de un modo diferente que cuide al mismo tiempo de mis necesidades.

Cuando ponemos un límite o decimos “no”, ese “no” es un sí a mis necesidades, del mismo modo sucede cuando lo recibimos, es un “sí” que la otra persona dice a sus necesidades.

Eranskinak | Anexos

1. **Sorospena harremanetan (gaztelaniaz)** / Asistencia a las relaciones
2. **Gatazkaren aurrean harremana** / Relación ante el conflicto
3. **Sentimenduak eta beharrak** / Sentimientos y necesidades

Bibliografía | Bibliografia

- Comunicacion no violenta: un lenguaje de vida. Marshall B. Rosenberg (Gran Aldea Editores, 2006)
- Resolver los conflictos con la comunicación no violenta: una conversación con Gabrielle Seils. Marshall B. Rosenberg y Gabriele Seils. Acanto, 2011

ASISTENCIA A LAS RELACIONES

Herramientas de reflexión y acción:

Educación Creadora

Comunicación No Violenta

(...)

diRaya

Educación Creadora

Asistencia:

Acciones concretas que tratan de comunicar que las necesidades de la otra persona nos importan y deseamos cuidar de ellas.

- La diversidad, el grupo
- Equilibrio entre lo colectivo y lo personal
- Conocimiento del "Juego"
- Configuración de los entornos

Deriva personal:

Proceso de crecimiento y aprendizaje conectado con nuestras propias necesidades e intereses.

- Las necesidades universales
- los intereses particulares
- Assitencia

diRaya

Comunicación No Violenta.

M. Rosenberg

Modelo de comunicación que trata de buscar acciones concretas para la conexión:

las necesidades de la otra persona me importan y deseo cuidar de ellas y **a la vez,** también me importan las mías y quiero cuidarlas.

Buscamos una **manera que cuide de ambas**

Proceso CNV.

Situación concreta:

- Los hechos
- Sentimientos que activa
- Necesidades por cuidar
- Acciones concretas

(nuestro lenguaje y lo que implica)

- **El espacio personal**
- **El espacio compartido: la relación**
- **El conflicto**
- **Los acuerdos**
- **Los límites**

diRaya

Pensamiento comunitario
Feminismo
Jerarquía y relaciones
Diversidad
Poder
El lenguaje
Espacios afectivos y de cuidados
Pensamiento binario
La identidad
La confrontación
La horizontalidad
El contenido de las palabras
Inclusión

diRaya

Relación ante el conflicto:

Exigencia

- desde mis juicios
- genera desconexión
- es ineficaz cuando desaparece el miedo

(referida a la otra persona; referida a mí, autoexigencia)

Exijo o me exijo cuando:

- no tengo claro lo que necesito
- no tengo claro que puedo llevar a cabo mi límite
- no tengo claro que la acción de la otra persona responde a un intento de cuidar de sus necesidades

Límite

- desde la empatía (conmigo y con la otra persona)
- genera conexión
- es eficaz

Pongo un límite cuando:

- tengo clara mi necesidad
- está en mi mano llevar a cabo una acción concreta
- entiendo que la acción de la otra persona no es "contra mí", es un intento de cuidar de necesidades propias.

Petición

- desde la empatía (conmigo y con la otra persona)
- genera conexión
- es una posibilidad de cuidar de mis necesidades

Pido cuando:

- tengo clara mi necesidad
- no está en mi mano y acepto un "no"
- tengo muchas otras formas de cuidar de mi necesidad

diRaya

Seminario
“Asistencia a las relaciones”

COMO PUEDE QUE ME SIENTA CUANDO:

- **mis necesidades son satisfechas**

CALMA: tranquilo serena, relajado, aliviada, calmado, confiada...

PLACER: alegre, satisfecha, orgulloso, esperanzada, optimista...

AFECTO: amistoso, cariñosa, tierno, comprensiva, valorado*, reconocida*...

INTERÉS: interesado, curiosa, asombrado, sorprendida, intrigado, ilusionada, entusiasmado, segura...

ACTIVIDAD: animado, divertida, fuerte, excitada, efusivo...

APERTURA: abierta, dialogante, ligero, vulnerable*, optimista, independiente, generosa, agradecido...

- **mis necesidades no son satisfechas**

RABIA: molesto, disgustada, frustrado, furiosa, impotente, desesperado, hostil...

TRISTEZA: desanimada, abatido, pesimista...

SORPRESA: asombrada, bloqueado, desconcertada, paralizado, perdida...

DOLOR: frágil, vulnerable*, dolido, angustiada, afectada...

DISGUSTO: descontento, distante, amargada, frío, indignada...

MIEDO: temeroso, aterrorizada, inseguro, tenso, ansiosa, nervioso, asustada, alarmada, cerrado...

CONFUSIÓN: confusa, preocupado, indecisa, inquieto, desconcertada, desorientado, pensativa, desconectado...rara*

PREOCUPACIÓN: intranquilo. inquieta, impaciente, nerviosa, agobiado, angustiada...

VERGUENZA: arrepentida, tímido, inhibida, cohibido, acobardada*

CANSANCIO: cansado, débil, perezosa, desmotivado, agotada, aburrido, saturada, sin energía, decaída, aplastado

PSEUDO-SENTIMIENTOS

(Hablo de lo que hace la otra persona más que de como yo me siento)

Siento **que** no cumples tus compromisos
que no te importo
que no piensas en mí...y muchos otros "que"
me siento descuidada
me siento utilizada
me siento abandonada, etc.

Todos ellos implican la acción
de otra persona,
no hablan de mí.

Hablan de lo que pienso (no lo que siento), de como interpreto yo lo que hace la otra persona.

Algunas más…

abandonada,
acusado,
aislada,
amenazado,
censurada,
despreciado,
acorralada,
engañado,
estafada,
presionado,
ridiculizada,
utilizado,
excluída,
apartada,
atacado,
manipulada,
perseguido,
acosada,
provocado,
obligada…

NECESIDADES HUMANAS

Subsistencia
abrigo
aire, respiración
evacuación hidratación
luz
Reposo
Reproducción
Movimiento
Ritmo personal

Seguridad
Confianza
Armonía
paz
preservar tiempo y energía
Protección
Confort
Seguridad afectiva y material
Apoyo

Libertad
Autonomía
Independencia
Emancipación
Libertad de elegir
Espntaneidad
Soberanía

Recreación
Desfogarse, relajación
Juego
Entretenimiento
Reponer energía
Reír

Relacionales
pertenecer
Atención
Comunión
Compañía
Contacto
Empatía
Intimidad
Compartir
Proximidad
Amor
Calor Humano
Delicadeza, tacto
Honestidad, sinceridad
Respeto*

Sentido
Claridad
Comprensión
Discernimiento
Significación
Transcendencia
Unidad
Comunión

Celebración
Apreciación
Contribución
Vivir el duelo y la pédida
Ritual
Reconocimiento
Gratitud

Identidad
Coherencia
Afirmación
Pertenencia
Autenticidad
Confianza en sí mismo
Estima
Evolución

Participación
Aportar
Contribuir
Cooperación
Co-creación
Conexión
Expresión
Interdependencia

Realización
Actualización de los potenciales
Belleza
Creación
Expresión
Inspiración
Realización
Elegir proyecto de vida, valores...
Evolución Aprendizaje
Espiritualidad

diRaya