

Círculos de empatía

El Círculo de Empatía es diferente de una conversación normal que sirve para intentar poner en marcha el deseo sincero de entendernos ante puntos de vista diferentes. Al ser una conversación estructurada, puede que se sienta algo extraño al principio, como limitante, pero en realidad es liberador.

La estructura básica ante un grupo reducido:

- La primera persona elige a quién se quiere dirigir del círculo.
- Habla de lo que se le ocurra durante un tiempo (no más de 3-5 minutos).
- La persona que escuchaba refleja lo que está escuchando hasta que la oradora se siente escuchada a su gusto.
- Entonces, es el turno de la oyente de elegir a quién va a hablar y de que esa nueva oyente reflexione sobre lo que está escuchando.
- Todo el mundo ayuda a mantener el proceso del círculo respetando los pasos.
- El diálogo continúa alrededor del círculo así durante el tiempo asignado.

Persona que habla:

- Selecciona quién te escuchará.
- Haz pausas a menudo para que la persona a quien te diriges pueda reflexionar sobre lo que ha escuchado.
- Comprueba si te han entendido.
- Si no es así, repítelo, quizá con otras palabras, hasta que te sientas comprendida/o.
- Cuando termines de hablar y te sientas escuchada/o, puedes decir "me han escuchado completamente" para indicar que has terminado tu turno.

Persona a quien se dirige:

- Puedes pedir a la oradora que haga una pausa periódica para que puedas reflexionar sobre lo que has oído.
- Con tus propias palabras, refleja la esencia de lo que has oído decir.
- Abstente de hacer preguntas, juzgar, analizar, desligar, diagnosticar, aconsejar o simpatizar.
- Cuando te toque hablar, puedes decir lo que quieras.

Personas que escuchan silenciosas:

- Escucha y está presente en el intercambio entre la oradora y la oyente activa. Pronto te tocará el turno de escuchar y hablar activamente.

El grupo puede elegir un tema o asunto particular para discutir, sin embargo, cada participante puede hablar de lo que quiera compartir con el grupo y ser escuchada/o.

Reducir las diferencias: lo que NO es el Círculo de Empatía:

- No es aceptar el punto de vista o la actitud de las otras personas, sino dar el primer paso para no excluirlo de la comunidad/sociedad que queremos crear.
- No es un simple acuerdo con tu oponente, sino un intento de entender sus motivaciones, razones, causas, propósitos.
- No es comprometer ni poner en peligro tus objetivos o valores, sino crear el espacio para buscar el entendimiento mutuo y, quizás, el acuerdo.

La empatía, según Carl Rogers (1974)

No se trata de un estado sino del proceso de empatía. La forma de estar con otra persona que se denomina empática tiene varias facetas:

1. Significa entrar en el mundo perceptivo privado de la otra persona y sentirse completamente a gusto en él.
2. Implica ser sensible momento a momento a los cambiantes significados sentidos que fluyen en esta otra persona, al miedo o la rabia o la ternura o la confusión o lo que sea que esté experimentando.
3. Significa vivir temporalmente en su vida moviéndose en ella con delicadeza sin hacer juicios, percibiendo significados de los que apenas es consciente, pero sin tratar de descubrir sentimientos de los que es totalmente inconsciente, ya que esto sería demasiado amenazante.
4. Incluye la comunicación de lo que percibes de su mundo al mirar con ojos frescos y sin miedo los elementos de los que ella/él tiene miedo.
5. Significa comprobar frecuentemente con ella/él la exactitud de tu percepción y guiarte por sus respuestas.
6. Le acompañas con confianza en su mundo señalando los posibles significados en el flujo de su experiencia.
7. Le ayudas a centrarse en este tipo de referente útil para experimentar plenamente sus significados y avanzar en su experiencia.
8. Estar con la otra de esta manera significa que, por el momento, dejas de lado los puntos de vista y valores que tienes para ti misma con el fin de entrar en su mundo sin prejuicios.
9. En cierto sentido, significa que te apartas de ti misma y esto sólo lo puede hacer una persona que está lo suficientemente segura de sí misma como para saber que no se perderá en lo que puede resultar ser el mundo extraño o estafalario de la otra y que puede volver cómodamente a su propio mundo cuando lo desee.