

En contacto íntimo

El poder de comprenderte
a ti mismo y a los demás

Virginia Satir



Índice

Preámbulo	13
Agradecimientos	15
Introducción	17
1. Establecer contacto	21
2. Coherencia	29
3. El poder y la energía adoptan muchas formas...	33
El poder en la conciliación	39
El poder en la culpabilización	40
El poder en la hiperracionalidad	40
El poder en la irrelevancia	40
Creo...	41
El poder en la congruencia	42
4. Quitar los obstáculos del camino	43
5. Para descubrir las antiguas reglas	45
6. Vivir la expectativa catastrófica	49
7. Mi pasado	51
8. Llegar a familiarizarse con las palabras que nos hieren...	53
9. Hacer suposiciones	55
10. Comprobar mi percepción	57
11. Uno posee todas las herramientas que necesita	59
12. Usar los sentidos	63
La vista	63
El tacto	63
El oído	64
La respiración	65
13. Tomar en cuenta las palabras	67
Más sobre las palabras	68
Las palabras tienen poder	68
Yo	69
Tú	69
Ellos	70
Eso	70

Pero	71
Sí, no	71
Siempre, nunca	72
Debería	73
14. Para mucha gente, hablar es solo un hábito...	77
15. La mayoría de nosotros habla en clave...	79
16. Canales	81
17. En resumen	87
18. Vivir de acuerdo con las cinco libertades	89
Acerca de la autora	91

1. Establecer contacto

Establecer contacto no es un juego que consista en que uno acumule puntos y viva feliz para siempre, sino que es un medio para hacer las cosas con honestidad y para compartir fraternalmente los temas y preocupaciones humanas. Es una forma de mantener la integridad y de alimentar la autoestima en crecimiento y, a la larga, de fortalecer las relaciones consigo mismo y con los demás.

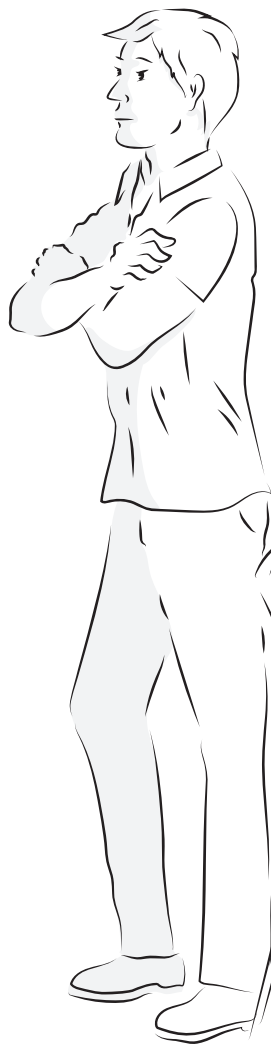
Para llegar a tener este tipo de sabiduría se requiere toda una vida de búsqueda que exige mucha paciencia consigo mismo. La clave de esta búsqueda es el conocimiento de sí mismo y entrar en contacto con los demás. En la medida en que sea más completo el contacto que podamos establecer con nosotros mismos y con los demás, mayor posibilidad habrá de que nos sintamos amados y valorados, de que estemos sanos y aprendamos a resolver nuestros problemas con mayor eficiencia. En mi poema *Mis metas*, expreso de qué manera intento lograr lo anterior.

Mis metas

Quiero amarte sin aferrarme,
apreciarte sin juzgarte,
unirme a ti sin invadirte,
invitarte sin exigirte,
dejarte sin sentirme culpable,
criticarte sin hacer que te sientas culpable
y ayudarte sin ofenderte.

Si puedo obtener de ti el mismo trato,
podremos conocernos verdaderamente
y enriquecernos mutuamente.

Para establecer contacto se requiere de dos personas a la vez y tres partes. Cada una en contacto consigo misma y cada persona en contacto con la otra. Veamos ahora una imagen que todos conocemos:



Diálogo exterior:
¿Qué te pasa, pues?

Diálogo interior:
¡Dios mío! Se ve tan triste que seguramente algo hice mal. Sin embargo, si realmente me amara no debería verse así...



Diálogo exterior:
Nada...

Diálogo interior:
¡Me siento terriblemente mal!
No le importo. Si realmente me amara, debería adivinar lo que me pasa sin tener que preguntarme...

¿Cómo cree usted, lector, que estarán dentro de una hora?

2. Coherencia

Cambiar consiste, en primer lugar, en aceptar con franqueza los sentimientos. Aceptar con franqueza los sentimientos es esencial para establecer contacto. A esta condición de ser franco con los sentimientos la denomino *coherencia*. Lo triste es que la mayoría de la gente da por sentada la deshonestedad emocional y no se da cuenta de que es posible algo más. Estas personas piensan realmente que están haciendo lo que deberían hacer y luego sufren innecesariamente a consecuencia de ello.

La coherencia es posible para todos los seres humanos. Uno mismo es su recurso más importante. Siempre se carga consigo mismo.

La coherencia se refiere también a arriesgarse. Una definición sencilla de arriesgarse consiste en hacer algo que nunca se había hecho, o en hacer lo mismo de una manera diferente.

Hay una curiosa anécdota sobre una recién casada que se puso a preparar *roast beef*. Cuando cortaba con todo cuidado la carne en dos trozos y los colocaba en sendos recipientes, el marido exclamó, bastante sorprendido: “¿Por qué haces eso?”. Ella respondió, con mucha seguridad: “Así se prepara, mi mamá siempre lo preparaba así”. El marido, a sabiendas de que él no era un experto en cocina, pero receloso de la explicación, decidió investigar un poco. Acudió rápidamente con su suegra y descubrió que esa era la forma en que preparaba el *roast beef*. Ella le dijo: “Así se prepara. Mi madre siempre lo preparó así”. Afortunadamente para esta anécdota, la madre de la suegra aún vivía, así que el marido acudió presuroso a casa de esta y le contó lo que pasaba. Lo escuchó atentamente y luego, muy divertida y sorprendida, le dijo: “¡Válgame Dios! Como todo el tiempo tenía que alimentar a tanta gente y solo tenía recipientes pequeños, tenía que cortar la carne en trozos pequeños para que cupiera”.

¿Cuánto tiempo seguirá uno cortando la carne en dos para colocarla en los recipientes pequeños, aunque ahora tenga recipientes de mayor tamaño?

A primera vista, pareciera que realizar el tipo de cambios que uno quiere será una tarea monumental. En cierta forma así es, si uno piensa hacerlos todos al mismo tiempo o de una manera en especial.

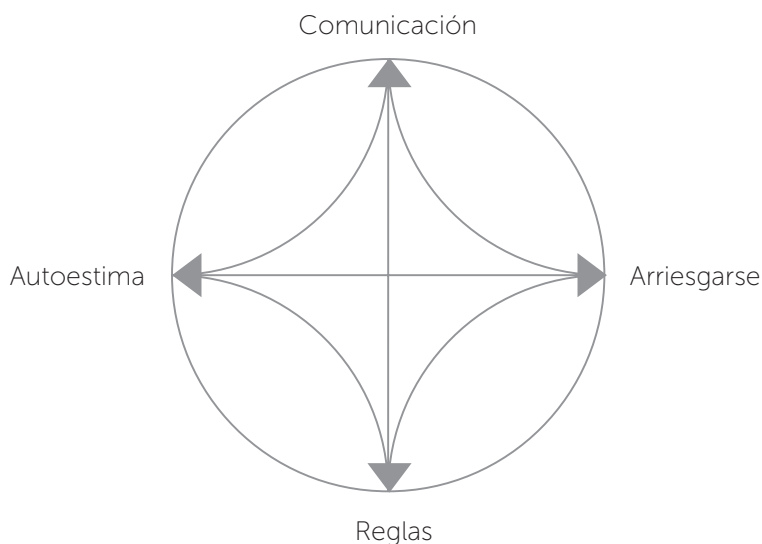
Si se aborda pieza por pieza y de la manera en que mejor se adapte a uno resulta más fácil.

Cuando abordo el tema de realizar un cambio, considero los siguientes cuatro aspectos:

1. ¿Cómo me siento conmigo misma?
(Autoestima)
2. ¿Cómo hago que los demás me entiendan?
(Comunicación)
3. ¿Qué hago con mis sentimientos?
¿Me pertenecen o los atribuyo a otra persona?
¿Actúo como si sintiera algo que no siento o como si mis sentimientos fueran lo que no son?
(Reglas)
4. ¿Cómo reacciono al hacer cosas nuevas y diferentes?
(Arriesgarse)

Un cambio influye en las demás partes. Esto significa que puede empezarse por cualquiera...

He aquí mi representación gráfica de la interrelación de estas partes. De hecho, todas están interrelacionadas.



3. El poder y la energía adoptan muchas formas...

Se necesita poder y energía para mantenernos de pie y mover el cuerpo. La mayoría de la gente entiende esto.

Se requiere poder y energía para protegernos a nosotros mismos. La mayoría de la gente acepta esto.

De igual manera, se necesita energía para conectarse con otra persona. La mayoría de la gente anhela esto, pero muchos lo descartan y le atribuyen la responsabilidad al otro.

Podemos proceder de dos maneras, por lo menos. Una consiste en responsabilizar a la otra persona de nuestro uso del poder; la otra consiste en asumir nosotros mismos la responsabilidad.

Establecer un contacto real significa que nos responsabilizamos de lo que surge de nosotros. Esta es una consecuencia de la coherencia.

Pensar o actuar como si la otra persona fuera responsable de nosotros equivale a poner nuestro poder en sus manos. “Gracias a ti puedo vivir” constituye el mismo uso del poder que “Eres responsable de mi muerte”.

Una de las expresiones parece positiva y la otra negativa, pero de todas maneras significan lo mismo: “Te he cedido mi poder”. En este caso, una persona tiene que estar arriba y la otra abajo, por lo que no puede haber un verdadero contacto.

A continuación, examinaremos específicamente la comunicación, una de las partes clave para determinar qué tipo de contacto se ha producido.

Una definición sencilla de la comunicación es la aportación y recepción de significado entre dos personas. Las interrogantes se vuelven:

- ¿Cuál es el sentido?
- ¿Cómo se aporta?
- ¿Cómo se recibe?
- ¿Qué pasa con cada persona en consecuencia y qué ocurre con la relación?

Se me ocurre una comparación: