

Génesis 42, 1-28

Cuando Jacob se enteró de que había grano en Egipto, les dijo a sus hijos:

-¿Qué hacéis ahí de brazos cruzados? He escuchado que hay grano en Egipto, bajad allí y comprad para que podamos vivir y no muramos.

Así pues, diez hermanos de José bajaron a comprar grano egipcio, pero Jacob no envió con ellos a Benjamín, el hermano de José, porque se dijo:

- No vaya a sucederle alguna desgracia.

Entonces, los hijos de Israel se dirigieron a Egipto a comprar grano junto a otros muchos, porque había hambruna en la tierra de Canaán. Y puesto que José era el gobernador del país, era él quien vendía el grano a toda la gente del país.

Llegaron entonces los hermanos de José y se postraron ante él con sus rostros en tierra. José vio a sus hermanos y los reconoció, pero fingió ser un desconocido, y les habló con dureza:

-¿De dónde venís?

Y ellos respondieron:

- De la tierra de Canaán para comprar comida.

Y aunque José había reconocido a sus hermanos, ellos no lo reconocieron. Recordó entonces José los sueños que había tenido y les dijo:

-Vosotros sois espías que habéis venido a observar los puntos débiles del país.

Pero ellos le respondieron:

-No, mi señor, somos tus servidores que hemos venido a comprar comida. Todos somos hijos de un mismo hombre y gente de bien. Tus servidores no son espías.

Pero José les replicó:

-De eso nada, habéis venido a observar los puntos débiles del país.

Ellos contestaron:

- Tus servidores somos doce hermanos, somos hijos de un solo hombre en la tierra de Canaán. El hermano menor está con nuestro padre y hay otro que ya no existe.

Respondió José:

- Lo que yo dije, sois espías, os pondré a prueba. ¡Por la vida del faraón! Solo saldréis de aquí si viene vuestro hermano menor. Enviad a uno de vosotros y que traiga a vuestro hermano. Mientras tanto, el resto permaneceréis en prisión hasta que se pruebe que vuestras palabras son ciertas. Y si no lo son, ¡por la vida del faraón, que quedará claro que sois espías!

Y los encarceló durante tres días. Cuando se cumplió el tercer día, les dijo José:

-Haced esto y viviréis, pues soy temeroso de Elohim. Si sois gente de honor, solo uno de vuestros hermanos se quedará preso en la cárcel, y el resto iréis a llevar el grano para solucionar la hambruna de vuestras casas. Pero traedme al hermano menor para que compare vuestras palabras y no os haga matar.

Y ellos lo hicieron así, aunque se decían unos a otros:

-En realidad, somos culpables en el asunto de nuestro hermano, porque vimos la angustia de su alma cuando nos rogaba y no le escuchamos. Por eso ha caído sobre nosotros esta desgracia.

Pero Rubén les replicó:

-¿Acaso no os dije que no pecaseis contra el muchacho? Pero vosotros no escuchasteis. Ahora su sangre pide justicia.

Pero ellos no sabían que José los entendía, porque hablaba con ellos con la ayuda de un intérprete. José se alejó de ellos y lloró.

Luego, volviendo a su lado, tomó a Simeón y lo hizo detener ante sus propios ojos. A continuación ordenó llenar sus costales con grano y devolverle a cada uno su dinero dentro de su saca, y además darles provisiones para el viaje. Y se hizo como ordenó. Los hermanos cargaron el grano en sus asnos y se fueron.

Más tarde, tras llegar a una posada, uno de ellos abrió su saca para alimentar a su asno, y al encontrar su dinero, que estaba en la boca del costal, dijo a sus hermanos:

- ¡Me han devuelto el dinero! ¡Está en mi costal!

A todos les dio un vuelco el corazón y, asustados, comenzaron a decirse entre ellos:

-¿Qué nos ha hecho Elohim?

Hermanos de José/José, la línea de horizonte que une el cielo y la tierra

Venimos de asistir al episodio de violencia que los hermanos de José ejercen contra él, una violencia que pudo acabar en muerte, y no fue por compasión por lo que le salvaron la vida, sino por miedo a derramar su sangre. Cambiaron de planes, por el miedo que tenían a que el cielo descubriera su crimen y los descubriera a ellos como asesinos, una fe muy primigenia aún. No a este nivel de violencia, pero debemos ser conscientes todos, que sin darnos cuenta, muchas veces, ejercemos algún tipo de violencia sobre los demás, también hacia quienes más queremos, ¡nos va mucha energía en esto!... Cuando lo hacemos, podemos y solemos cortar de raíz el espacio del otro, la singularidad de la otra persona, su manera de amar, de sentir, de hacer, de ser,... Ya lo decía Pablo: “...no hago el bien que quiero sino el mal que aborrezco... por la fuerza del pecado que actúa en mí.” Rm 7, 19. Una vez ejercida esa violencia debemos saber que tendrá sus consecuencias, que la manera en que la abordemos repercutirá en el modo de hacernos como personas y en el modo de posibilitar a las demás personas. ¡Es terrible cómo se agarra el mal a nosotros! José, después de su noche larga y después de depositada su confianza en Dios, será quien, con autoridad, acompañe en el camino de la reconciliación a sus hermanos... Pocos como él, pero siempre hay personas que dando la vuelta al mal lo tornan en bien, no sin dolor... Este va a ser el tema que nos ocupe hoy...

Después de muchas idas y venidas será la **necesidad**, como casi siempre, la que les hizo salir en busca de alimento; muchas veces vamos con idea de saciar una necesidad que creíamos primera y resulta que esta hace que aparezcan, sin esperarlo, otras que teníamos ocultas, escondidas, enterradas, olvidadas... En José, cuando ve y reconoce a sus hermanos, emerge del olvido la historia vivida con ellos, aún después del empeño que pone en olvidar, emerge la necesidad de sanar, de restaurar aquella experiencia tan atroz y, además, emerge la necesidad de recuperarlos como hermanos, siempre y cuando estos sean capaces de andar el desierto que él les propone; sin camino, sin aridez, sin miedo, sin culpa, sin mirarse en verdad, sin arrepentimiento, sin reconocimiento... no hay cura posible, no hay perdón. De ahí la pregunta: “¿De dónde venís?”

Empieza el interrogatorio: reconocimiento, del reconocimiento al recuerdo, del recuerdo a la acusación, y de la acusación al castigo, que si no fuera porque José teme a Dios, lo toma a Dios en serio, este se hubiera convertido en venganza. Sin ensañarse, pero con autoridad busca interpelarlos, que tomen conciencia de sus actos y de las consecuencias que tienen estos... Afloran en ellos los miedos, la angustia, la angustia a la pérdida, los enfados, la inseguridad, la culpabilidad, el remordimiento, las resistencias, la espera, la distancia, pero también la aceptación, el germen de la verdadera fraternidad, la generosidad, el don, el hijo, la acogida, la celebración, la comida... Y después

de las últimas palabras de Judá, la hermandad, quizá anticipando el reconocimiento...

Será en el momento último e íntimo, de llanto y gozo, cuando José manda salir a todos menos a los hermanos, momento de hermandad sin rehacer aún, momento en el que José podrá perdonar a sus hermanos, que aún no lo reconocen y que, por eso, no pueden todavía acoger el perdón que les ofrece.

José siempre ha querido olvidar, ha tratado de olvidar, hasta el momento en que reconoce al causante de su dolor, cuando os reconoce... Los hermanos, en cambio, han tratado siempre de ocultar, de esconder, de enterrar, que nadie se enterara, nunca, de hecho no reconocen nunca lo que han hecho, ni cuando José los pone a prueba, lo más que consigue es posibilitar otro modo de vivir la familia, la fraternidad, ir todos a una... Esta fraternidad que nunca será verdadera fraternidad hasta que... ¡Es terrible como se agarra el mal a nosotros! Sólo cuando José revela, saca a la luz quién es, se descubre como su hermano José y les perdona, sólo entonces, llenos de miedo otra vez, por haber sido descubiertos, desenterrados después de mil andanzas, solo entonces podrán reconocer el daño que hicieron y podrán reconocer el valor del perdón que José les ofrece, aunque podrían perfectamente no haber reconocido dicho perdón... Me pregunto y os pregunto ¿Desde dónde perdona José? Cuando lo normal sería el ensañamiento, la venganza, la muerte, la ley del talión, José, José dirá: *"...Dios me envió para que viniera antes que vosotros y pudiera salvar vuestras vidas..."* José adelanta, de alguna manera, lo que Jesús vino a traer está escrito en la carta a los Colosenses de Pablo: "Cristo existe antes que todas las cosas y todas tienen en Él su consistencia..." Col 1, 17

La vida de José se concentra y sintetiza en los dos nombres de sus hijos, Manasés, el mayor=olvidó, hacer olvidar, querer olvidar,... y Efraín=fecundo, fructífero, hacer fructificar... y hacerlo con Dios en el horizonte, y desde Dios, con Él...

En el proceso que José lleva a cabo con sus hermanos nos va la vida, no es sólo interesante o bonito, en esto nos va la vida...

Pello Leiza

LA COMUNICACIÓN NO VIOLENTA EN TERAPIA

Cuando Mari Mar me estuvo hablando de este modelo, le comenté que yo hacía algo muy parecido todos los días en las sesiones de terapia de pareja.

Las parejas vienen atascadas en un conflicto muy doloroso para las dos partes, un conflicto del que no saben salir, por mucho que lo han intentado.

Os voy a comentar los pasos de este modelo de comunicación no violenta, comparándolo con el trabajo que se hace en terapia.

El primer paso es mirar el problema sin juzgar.

Yo insisto mucho a mis pacientes que no se trata de buscar culpables, sino de buscar soluciones.

Cuando estamos enredados en un conflicto con otra persona, normalmente le echamos la culpa de todo o casi todo. Ahí ya va implícito, normalmente, una mirada de juicio y una mirada de condena.

Muchas veces en el diálogo, primero intento que hablen de su visión de lo que sucedió, escuchando a las dos partes, y procurando que se escuchen.

No sabemos escuchar, nadie nos ha enseñado a escuchar.

De pequeños nos decían que nos calláramos y que obedeciéramos, y no nos sentimos escuchados, y no nos enseñaron a escuchar.

Qué ejercicio tan importante es que aprendamos a mirar sin juzgar.

Cuando a D. Florencio, nuestro Obispo, le preguntó un catequista qué nos podía enseñar el carisma mercedario, de redención de cautivos, a los catequistas, nos habló de esta mirada a todos los niños, y en especial a los que son rebeldes, a los que nos causan problemas. Muchos de esos niños, muchas veces no se han sentido queridos por sus padres ni por nadie, personas que cuando acaban en la cárcel, en el infierno de la cárcel, ahí va la Iglesia a decirles que “Dios te quiere”, y “yo te quiero”.

Nos animó que miremos a estos niños sin juzgarlos.

Como Dios nos mira a los hijos pródigos..

Como Jesús miró a la mujer adúltera...

El segundo paso es identificar cómo nos sentimos al realizar esta mirada sin juicio sobre el conflicto.

Sobre este tema, hay una reflexión importante que me gustaría poder explicar bien.

A la hora de poder afrontar un conflicto es fundamental poder profundizar en nosotros mismos y ver cómo nos afecta el conflicto, qué sentimiento nos produce.

Y es importante porque ese sentimiento va a ser el motor de nuestra respuesta a ese conflicto.

Hay personas que tienen mucho problema en identificar sus sentimientos, en darles nombre.

Muchas veces en terapia me toca ayudar a las personas a mirarse por dentro y a poner nombre a lo que van descubriendo por ahí.

Otra idea que me parece muy importante, que he aprendido estudiando modelos de terapia emocional: la rabia, es una emoción superficial, que tapa emociones más profundas, normalmente de miedo o de tristeza.

Si estoy queriendo profundizar con una persona, y le pregunto por el sentimiento que le produce alguna situación o conflicto que está viviendo, y me contesta que rabia, evidentemente esa rabia es verdad, y la valido.

Pero siempre le pregunto: y además de rabia, si te miras más adentro, ¿qué sientes?

Y este es un ejercicio que normalmente nadie nos ha enseñado a hacer, y es un ejercicio fundamental para conocernos más a fondo.

Y os invito a que os hagáis esta pregunta cuando os queráis mirar a fondo: además de rabia... ¿qué siento?

Y normalmente, por debajo de la rabia, hay dos emociones: tristeza o miedo.

Si una persona, por muy querida que sea, me expresa su rabia, me alejo emocionalmente de ella.

Si a mí me viene mi mujer enfadada, echándome una bronca o chillándome, me sale dinámica de lucha y eso me aleja emocionalmente de ella.

En cambio, si me viene expresando su tristeza o su miedo por un conflicto, me sale abrazarla y consolarla, porque la quiero.

Mostrar nuestra vulnerabilidad al expresar nuestros sentimientos puede ayudarnos a resolver conflictos.

El tercer paso es detectar qué necesito de la otra persona para poder mitigar el dolor que me produce ese sentimiento negativo.

En el modelo de terapia que trabajo, terapia focalizada en las emociones, tenemos muy claro que toda persona tiene una necesidad profunda de SEGURIDAD.

Todas las personas necesitamos un lugar seguro en el mundo, desde que nacemos hasta que morimos, desde la cuna hasta la tumba.

Esa seguridad de pequeños nos la dan nuestros padres.

De adultos nos la da nuestra pareja, nuestra amiga o amigo íntimo, nuestra comunidad...

Y esa seguridad se transmite con tres palabras, CARIÑO, RESPETO y CUIDADO.

Necesito de esa persona, que es mi lugar seguro, sentir que me quiere, que me respeta y que me cuida.

Este nivel de mis necesidades profundas, es todavía más profundo que el de mis sentimientos profundos.

Y vuelvo a repetir: no estamos acostumbrados a profundizar tanto, y sería bueno que nos vayamos entrenando, porque nos ayudará a resolver muchos conflictos de otra manera.

El cuarto y último paso es poder expresar esos sentimientos y necesidades profundas a la otra persona. LA PETICIÓN

El poder expresar, pedir, de forma tranquila y profunda a la otra persona, ese sentimiento profundo y esa necesidad profunda, y yo a mi vez escuchar lo que la otra persona me quiere expresar de forma profunda, hará que mejore nuestra comunicación interpersonal y hará que mejore nuestra conexión emocional.

Muchas personas nunca se han expresado a este nivel, porque nadie les ha enseñado.

Cuando hago este trabajo con muchas parejas, de que puedan identificar sus sentimientos y necesidades profundas, muchas veces les pregunto:

¿Le has hablado alguna vez de esta tristeza a tu pareja? ¿Le has hablado alguna vez de este miedo a perderla, y que necesitas que te trate con más cariño?

Muchas veces la respuesta es no.

¿Podrías mirarle a los ojos y decírselo ahora?

Y está comprobado que este paso, el de comunicarlo a la otra persona, es el entrenamiento fundamental para que se produzca un cambio terapéutico en la relación.

No basta que tenga claro lo que siento y lo que necesito, es fundamental que se lo pueda comunicar a mi pareja, o a la otra persona.

La comunicación desde la rabia produce alejamiento emocional.

La comunicación desde la pena o el miedo, produce conexión emocional.

Y evidentemente se trata de poder expresar lo profundo mío, y de poder escuchar lo profundo de la otra persona, pareja, amiga o hermana de comunidad.

Aser Sesma

CELEBRACIÓN 3ª TARDE

“Frente a la violencia, las Escrituras nos muestran un camino desarmado”

**Canto: Alma mía, alaba a Dios con todas tus fuerzas. Todo en mí que bendiga su nombre
¿Quién podrá olvidar todo el bien que nos regala? Alma mía, alaba a Dios con todas tus fuerzas.**

Él perdona todos tus pecados, y te salva de la muerte.

Te corona de gracia y te colma de sus bienes y su amor siempre te rejuvenece.

El Señor siempre actúa con justicia y defiende a los pobres.

Reveló sus caminos a Moisés en el desierto, sus hazañas a los hijos de Israel.

Como dista el Oriente del Poniente, Él aleja nuestras rebeldías,

porque Él sabe que estamos hechos de barro y flaqueza, Él se acuerda de que sólo somos polvo.

Que bendigan al Señor todos sus ángeles, que lo alaben sus ministros.

Bendícido en todas sus magníficas acciones. Bendícelo tú alma mía

Monición

Canto Me pongo en tus manos, Oh Señor, te entrego toda mi vida,
no me sueltes nunca Señor, mi fuerza eres tú y mi alegría.

Salmo 72 - Por qué sufre el justo

¡Qué bueno es Dios para el justo,
el Señor para los limpios de corazón!

Pero yo por poco doy un mal paso,
casi resbalaron mis pisadas:
porque envidiaba a los perversos,
viendo prosperar a los malvados.

Para ellos no hay sinsabores,
están sanos y orondos;
no pasan las fatigas humanas,
ni sufren como los demás.

Por eso su collar es el orgullo,
y los cubre un vestido de violencia;
de las carnes les rezuma la maldad,
el corazón les rebosa de malas ideas.

Insultan y hablan mal,
y desde lo alto amenazan con la opresión.
Su boca se atreve con el cielo.
Y su lengua recorre la tierra.

Por eso mi pueblo se vuelve a ellos
y se bebe sus palabras.
Ellos dicen: "¿Es que Dios lo va a saber,
se va a enterar el Altísimo?"
Así son los malvados:
siempre seguros, acumulan riquezas.

Entonces, ¿para qué he limpiado
yo mi corazón
y he lavado en la inocencia mis manos?
¿Para qué aguanto yo todo el día
y me corrijo cada mañana?

Canto Me pongo en tus manos ...

Si yo dijera: "Voy a hablar con ellos",
renegaría de la estirpe de tus hijos.

Meditaba yo para entenderlo,
porque me resultaba muy difícil;
hasta que entré en el misterio de Dios,
y comprendí el destino de ellos.

Es verdad: los pones en el resbaladero,
los precipitas en la ruina;
en un momento causan horror,
y acaban consumidos de espanto.

Como un sueño al despertar, Señor,
al despertarte desprecias sus sombras.

Cuando mi corazón se agriaba
y me punzaba mi interior,
yo era un necio y un ignorante,
yo era un animal ante ti.

Pero yo siempre estaré contigo,
tu agarrarás mi mano derecha,
me guías según tus planes,
y me llevas a un destino glorioso.

¿No te tengo a ti en el cielo?
Y contigo, ¿qué me importa la tierra?
Se consumen mi corazón y mi carne
por Dios, mi lote perpetuo.

Sí: los que se alejan de tí se pierden;
tú destruyes a los que te son infieles.

Para mí lo bueno es estar junto a Dios,
hacer del Señor mi refugio,
y contar todas tus acciones
en las puertas de Sión. **CANTO**

Canto: El alma que anda en amor, ni cansa, ni se cansa.

Salmo 132 - Felicidad de la concordia fraterna

Ved qué dulzura, qué delicia,
convivir los hermanos unidos.

Es unguento precioso en la cabeza,
que va bajando por la barba,
que baja por la barba de Aarón,
hasta la franja de su ornamento.

Es rocío del Hermón, que va bajando
sobre el monte Sión.

Porque allí manda el Señor la bendición:
la vida para siempre.

Canto: El alma que anda en amor, ni cansa, ni se cansa.

Canto: No hay amor más grande de quien por los suyos la vida da.
 No hay amor más grande, mi vida por todos yo doy.

Cántico Flp 2, 6-11 - Cristo, siervo de Dios, en su misterio pascual

Cristo, a pesar de su condición divina,
no hizo alarde de su categoría de Dios;
al contrario, se despojó de su rango
y tomó la condición de esclavo,
pasando por uno de tantos.

Y así, actuando como un hombre
cualquiera,
se rebajó hasta someterse incluso a la
muerte,
y una muerte de cruz.

Por eso Dios lo levantó sobre todo
y le concedió el «Nombre-sobre-todo-
nombre»;
de modo que al nombre de Jesús toda
rodilla se doble
en el cielo, en la tierra, en el abismo,
y toda lengua proclame:
Jesucristo es Señor, para gloria de Dios
Padre.

Gloria al Padre, y al Hijo,
y al Espíritu Santo.
Como era en el principio, ahora y siempre,
por los siglos de los siglos. Amén.

Canto: No hay amor más grande de quien por los suyos la vida da.
 No hay amor más grande, mi vida por todos yo doy.

ISAÍAS 2,2-5

*Al final de los tiempos estará firme el monte de la casa del Señor,
descollando entre los montes, encumbrado sobre las montañas.*

Hacia él confluirán las naciones, caminarán pueblos numerosos.

*Dirán: Venid, subamos al monte del Señor,
a la casa del Dios de Jacob:*

*él nos instruirá en sus caminos y marcharemos por sus sendas,
porque de Sión saldrá la ley;*

*de Jerusalén, la Palabra del Señor. Será el árbitro de las naciones,
el juez de pueblos numerosos.*

De las espadas forjarán arados; de las lanzas, podaderas.

*No alzará la espada pueblo contra pueblo,
ya no se adiestrarán para la guerra.*

Casa de Jacob, venid, caminemos a la luz del Señor.

Canto: Señor, que florezca tu justicia y tu paz empape la tierra.
Oh Dios, que florezca tu justicia, y se llene nuestra vida de ti.

MATEO 5, 38-48

Habéis oído que se dijo: Ojo por ojo, diente por diente. Pues yo os digo que no pongáis resistencia al que os hace el mal. Antes bien, si uno te da una bofetada en [tu] mejilla derecha, ofrécele también la otra. Al que quiera ponerte pleito para quitarte la túnica déjale también el manto. Si uno te obliga a caminar mil pasos, haz con él dos mil. Da a quien te pide y al que te solicite dinero prestado no lo esquives. Habéis oído que se dijo: Amarás a tu prójimo y odiarás a tu enemigo. Pues yo os digo: Amad a vuestros enemigos, rezad por los que os persiguen. Así seréis hijos de vuestro Padre del cielo, que hace salir su sol sobre malos y buenos y hace llover sobre justos e injustos. Si amáis sólo a los que os aman, ¿qué premio merecéis? También hacen lo mismo los recaudadores. Si saludáis sólo a vuestros hermanos, ¿qué hacéis de extraordinario? También hacen lo mismo los paganos. Sed, pues, perfectos como vuestro Padre del cielo es perfecto.

"Hay que hacer la guerra más dura, que es la guerra contra uno mismo. Hay que llegar a desarmarse. Yo he hecho esta guerra durante muchos años. Ha sido terrible. Pero ahora estoy desarmado. Ya no tengo miedo a nada, ya que el Amor destruye el temor. Estoy desarmado de la voluntad de tener razón, de justificarme descalificando a los demás. No estoy en guardia, celosamente crispado sobre mis riquezas. Acojo y comparto. No me aferro a mis ideas ni a mis proyectos. Si me presentan otros mejores, o ni siquiera mejores sino buenos, los acepto sin pesar. He renunciado a hacer comparaciones. Lo que es bueno, verdadero, real, para mí siempre es lo mejor. Por eso ya no tengo miedo. Cuando ya no se tiene nada, ya no se tiene temor. Si nos desarmamos, si nos desposeemos, si nos abrimos al hombre-Dios que hace nuevas todas las cosas, nos da un tiempo nuevo en el que todo es posible. ¡Es la Paz!" Atenágoras I (1886-1972)

Canto: No paguen a nadie mal por mal, no tomen venganza, hermanos míos.
Dejen el castigo en las manos de Dios.
Suya es la venganza, está escrito. (BIS)

Si tu enemigo tiene hambre dale de comer, si tiene sed dale de beber.
No te dejes vencer por el mal, sino vence el mal con el bien.
Vence el mal con el bien. Vence el mal con el bien.

MATEO 5, 3-12

Dichosos los pobres de corazón, porque el reinado de Dios les pertenece. Dichosos los afligidos, porque serán consolados. Dichosos los desposeídos, porque heredarán la tierra. Dichosos los que tienen hambre y sed de justicia, porque serán saciados. Dichosos los misericordiosos, porque serán tratados con misericordia. Dichosos los limpios de corazón, porque verán a Dios. Dichosos los que trabajan por la paz, porque se llamarán hijos de Dios. Dichosos los perseguidos por causa del bien, porque el reinado de Dios les pertenece. Dichosos vosotros cuando os injurien, os persigan y os calumnien de todo por mi causa. Estad alegres y contentos pues vuestra paga en el cielo es abundante. De igual modo persiguieron a los profetas que os precedieron.

COLOSENSES 3, 12-13

Por tanto, como elegidos de Dios, consagrados y amados, revestíos de compasión entrañable, amabilidad, humildad, modestia, paciencia; soportaos mutuamente; perdonaos si alguien tiene queja de otro; como el Señor los ha perdonado, así también haced vosotros. Y por encima de todo el amor, que es el broche de la perfección. Actúe de árbitro en vuestra mente la paz del Mesías, a la que habéis sido llamados para formar un cuerpo. Sed agradecidos.

Canto: Cuando me acerco Señor, a mi hermano y lo bajo de su cruz, con mis manos,
tú estás cerca de mí, él conmigo cerca de ti. (BIS)

Es fácil desde luego amar a los que nos son simpáticos, es fácil amar a aquellos hacia los que sentimos atracción espontánea o apasionada.

Lo difícil es amar a todo el que se presente. Lo difícil es amar a aquellos con quienes no tenemos ninguna afinidad. Lo difícil es amar a los que nos son antipáticos. Ahí estamos tentados de hacernos comedia, de evitar la invitación de Dios, de encontrarnos motivos para sentirnos llamados a otra parte, para estar ocupados, para no tener que encargarnos de este caso, en fin, para encontrar la razón de darnos buena conciencia alejándonos del llamado del evangelio. Y no nos damos cuenta de que nos fabricamos un falso dios.

En efecto, para el cristiano advertido por las palabras de Jesús: "Soy yo el que los está esperando, oculto tras ese rostro; soy yo el que tengo necesidad de ustedes en esta miseria" mientras nosotros nos alejamos de ese "De profundis" de Dios, nos estamos volviendo hacia un ídolo.

Justamente porque la caridad es un misterio de fe, la caridad no consiste en sentir amor sensible para alguien; la caridad no consiste en ser amado en las entrañas; la caridad no exige que derramemos lágrimas por el dolor o la miseria ajena. Las lágrimas pueden ser buenas, la compasión puede ser excelente, pero no dependen de nosotros. Lo que se nos pide es el acto de fe, que a través de cualquier apariencia, a través de apariencias repugnantes, hagamos el acto de fe en el valor infinito del primer venido.

Solo se les puede amar por lo que pueden llegar a ser, solo se les puede amar confiando en la gracia, confiando en el porvenir. Pero esta confianza está absolutamente vinculada con la fe, porque es Dios justamente el que va a nacer en ellos, el que va a hacer surgir en ellos el espacio infinito, el que va a hacer brotar en ellos la fuente que es la vida eterna, el que va a hacer de ellos, de cada uno, un origen, un comienzo, un creador, un tesoro único e irremplazable. Y justamente, para el evangelio no hay otro Dios que ese: Un Dios que habita en el santuario del alma (Maurice Zundel)

Canto: Cuando me acerco Señor, a mi hermano y lo bajo de su cruz, con mis manos,
tú estás cerca de mí, él conmigo cerca de ti. (BIS)

APOCALIPSIS 3, 20

Mira que estoy a la puerta llamando. Si uno escucha mi llamada y abre la puerta, entraré en su casa y cenaré con él y él conmigo

¿Dónde quieren encontrar a Dios? No hay otra revelación que la transparencia del hombre a Dios, cuando en la fe el hombre se ha transfigurado y se ha hecho para nosotros Cristo que se ha identificado con él.

Estaremos en la fe correcta siempre que estemos en la verdad del amor. Solo podremos entrar en contacto con el Hijo de Dios haciéndonos el Hijo del Hombre, es decir identificándonos con los demás..., ya que en ellos la fe hace el milagro..., atraviesa todas las apariencias y de pronto descubre a Jesús que atraviesa toda la Historia como el peregrino de amor que golpea a nuestra puerta, disfrazado de prójimo.

Precisamente con los que parecen más alejados de la grandeza, del valor y de la santidad, ya que en ellos justamente hace su milagro la fe, atraviesa todas las distancias, la fe atraviesa todas las apariencias y de pronto descubre a Jesús que atraviesa toda la Historia como el peregrino de amor que viene a tocar a la puerta hoy, disfrazado bajo el rostro del prójimo diciéndonos: "Yo estoy a la puerta y golpeo; si alguno me abre, entraré y me sentaré a su mesa y cenaré con él y él conmigo." (Ap. 3, 20)

RESONANCIAS

Padrenuestro

Canto: Dame tus ojos quiero ver, dame tus palabras quiero hablar, dame tu parecer...
Dame tus pies yo quiero ir, dame tus deseos para sentir, dame tu parecer...
Dame lo que necesito para ser como tú

*Dame tu voz, dame tu aliento, toma mi tiempo es para ti, dame el camino que debo seguir.
Dame tus sueños, tus anhelos, tus pensamientos, tu sentir, dame tu vida para vivir.*

Déjame ver lo que tú ves, dame de tu gracia, tu poder, dame tu corazón...
Déjame ver en tu interior, para ser cambiado por tu amor, dame tu corazón.
Dame lo que necesito para ser como tú

Dame tu voz, dame tu aliento, toma mi tiempo es para ti...

Dame tus ojos quiero ver... dame tu parecer...

PRACTICANDO LA COMUNICACIÓN NO VIOLENTA



LA COMUNICACIÓN NO VIOLENTA EN CUATRO PASOS:

Marshall B. Rosenberg estableció los cuatro pasos que se siguen para conseguir una **comunicación no violenta** (CNV):

- 1) Observación.
- 2) Sentimiento.
- 3) Necesidad.
- 4) Petición.

Estos cuatro pasos conforman el análisis de la conversación. Una vez incorporados a nuestra manera de hablar, se realizan de manera automática y fluida.

OBSERVACIÓN:

Al iniciar la conversación, **describe los hechos, lo que ves, sin juzgar**. Cuando juntas hechos y juicios, el interlocutor suele oponer resistencia, al verse afectado por los juicios previos.

Ej. "Pedro; no eres puntual" lleva un juicio incorporado, si describimos sólo los hechos eliminamos el juicio: "Pedro; has llegado tarde a las dos últimas reuniones".

SENTIMIENTO:

En este segundo paso **expresa lo que sientes**, es decir habla de cómo te están afectando los hechos. Al hablar desde el corazón te vuelves más vulnerable y de alguna manera predispones al interlocutor a un diálogo más cercano, en el que no necesita "defensas".

No es tan sencillo debido a nuestras creencias. En general estamos educados para manifestar fortaleza en todo momento.

Ej: "Me siento decepcionado cuando llegas tarde", en lugar de: "Me decepcionas cuando llegas tarde".

NECESIDAD:

Busca la causa que provoca tus sentimientos. Lo que sientes nace de una necesidad tuya aunque la provoque el interlocutor.

Ej: "Me siento decepcionado cuando llegas tarde, porque sólo tengo 15 minutos para preparar la reunión". Al expresar tu necesidad, se entienden las razones de la petición posterior.

PETICIÓN:

Cuando sigues los pasos anteriores, la petición suele surgir fluida, natural. De otra manera se convertirá en exigencia, y provocará en tu interlocutor sumisión o rebeldía en mayor o menor grado dependiendo de la petición.

Debes formularla en positivo, pidiendo lo que quieres, no lo que no quieres. Cuanto más clara sea la petición más posibilidades tienes de obtenerla. El interlocutor debe entender con claridad el tipo de respuesta que esperas, y el beneficio para ambas partes.

Ej: "Me gustaría que llegues a la hora prevista y así disponer de 15 minutos de tiempo para preparar la reunión".

Ahora llega el momento de esperar la respuesta de tú interlocutor dándole la oportunidad de expresar lo que ve, siente y necesita para establecer un diálogo empático, con mejores resultados de los que cabría esperar de una conversación tradicional.

El esquema puede aplicarse a la comunicación personal, y a la comunicación con equipos o grupos de personas, con las adaptaciones necesarias pero con los mismos **4 pasos de la comunicación no violenta.**

10 tips para aplicar los cuatro pasos de comunicación no violenta

1. No existe una acusación (por ejemplo, “eres una impuntual crónica»)
2. No hay interpretación de una conducta externa (por ejemplo, “estas desafiando mi autoridad”)
3. Se busca una colaboración futura y la paz, no el conflicto.
4. No se entra en una batalla de palabras.
5. Se concretiza más que en un intercambio de opiniones defensivos.
6. La idea es de no atacar, sino de cambiar/transformar un hecho que dificulta una relación.
7. Se acentúa la responsabilidad de cómo vivo lo que vivo, y de mi necesidad.
8. Se invita a la responsabilidad del otro. El otro puede hacer algo al respecto.
9. Y se parte de lo objetivo, de un hecho, no de un juicio, creencia, interpretación o acusación.
10. Pide la escucha de nuestro interlocutor para un posterior intercambio comunicativo.

Lo importante es no agravar lo que nos conflictúa y **ser firmes y claros en lo que queremos.**

Paso 1: Observar sin evaluar

Se trata de exponer los hechos de forma objetiva evitando añadir juicios y pensamientos sobre ellos. **La CNV dice que debemos observar todo aquello que vemos, oímos o tocamos pero sin enjuiciarlo.** No es tan fácil como parece. ¿Cuántas veces te has detenido a analizar cómo

actúas y reaccionas cuando sucede un hecho? Casi al segundo aparece un juicio. ¿No es así?

Paso 2: Expresar cómo nos sentimos

Este paso implica la vivencia emocional: ¿te has detenido a preguntarte cómo vives el hecho? ¿Cuesta no es así? No nos han educado para pensar en nosotros mismos, sino en los demás. De hecho, cuando hablamos, es probable que, pensemos más en qué es lo que el otro espera de mí, que en lo que yo deseo.

La CNV aboga por mostrar tu sentir sin juicio y expresar la propia vulnerabilidad. ¿Cuántas veces has sido capaz de mostrarte vulnerable sin que por ello te sientas débil? La vulnerabilidad es una competencia que te permitirá vincularte a los demás y establecer lazos mucho más fuertes.

Paso 3: Asumir la responsabilidad de nuestros sentimientos

En este paso se manifiesta lo que necesitas. **La comunicación no violenta hace referencia a que tus sentimientos son el resultado de cómo eliges tomarte lo que te dicen los demás.** Y es que, los sentimientos dependen mucho de las necesidades.

Rosenberg afirma que: **“todos los juicios, críticas y diagnósticos que emitimos, así como las interpretaciones que hacemos de los demás, son expresiones de nuestras propias necesidades”** ¿Te has detenido a pensar en cómo cambiarían tus relaciones si expresaras tus necesidades?

Paso 4: Peticiones conscientes

En la petición ya se crea una acción concreta y formulada en términos positivos, para que el hecho desagradable no vuelva a ocurrir u ocurra de otra manera. En otras palabras, aquello que te gustaría pedir a los demás para que te sientas mejor.

Por lo general, cuando pides algo, sueles usar un lenguaje más abstracto y no consigues satisfacer tu necesidad. A veces, das demasiados rodeos a una determinada petición, sin darte cuenta que mientras más clara sea la comunicación, más probabilidades hay que se satisfagan tus necesidades.

El padre de **la CNV** sostiene que si mantienes relaciones defensivas o violentas contigo mismo, es difícil tener compasión por los demás. Detente a pensar las siguientes cuestiones: ¿Qué conversaciones internas tienes? ¿Qué es lo que dices y cómo lo dices? ¿Cómo puedes mejorar la relación en tu entorno?

El modelo de la CNV

Busca detectar un conflicto-problemas interno o interpersonal, observando:

- los hechos (con empatía, cómo lo veo yo, cómo lo verá el otro).
- los sentimientos relacionados (propios y del otro), con empatía, sin juzgar, rechazar, etc.
- lo que quieres o quiere el otro, diferenciando la posición” (posiblemente vinculada a ideas irracionales, como las exigencias) del verdadero interés, y teniendo en cuenta los auténticos-principales valores y metas, propias y del otro...

- lo que podemos-conviene pedir, a uno mismo o al otro, para resolver el problema y enriquecer nuestra vida.

RESUMEN

La CNV nos ayuda a conectar con nosotros mismos y con los demás, permitiendo que aflore nuestra compasión natural. Nos orienta de tal manera que nos permite reestructurar nuestra forma de expresarnos y de escuchar a los demás, haciéndonos conscientes de lo que observamos, sentimos y necesitamos, y lo que les pedimos a los demás para hacer más rica nuestra vida y la suya. La CNV favorece la escucha atenta, el respeto y la empatía, y propicia el deseo mutuo de dar de todo corazón. Hay quien se sirve de la CNV para llegar a una mejor comprensión de sí mismo; hay quien aspira allegar con ella a una relación más profunda con sus semejantes, y hay quien quiere construir a través de ella unas relaciones más efectivas en su lugar de trabajo o en el campo político. En el ámbito mundial, la CNV sirve para resolver disputas y conflictos a todos los niveles.

Direcciones:

<http://www.asociacioncomunicacionnoviolenta.org/>

<http://www.slideshare.net/negocioELE/comunicacin-noviolenta-7547732>

Vídeo entrevista a Rosenberg:

<http://www.youtube.com/watch?v=0mnqI5I-Gz0>

