

# Creando un sistema al servicio de la vida dentro de nosotros

Traducción de la grabación de un IIT dirigido por Marshall Rosenberg

## El Elector y El Educador

En esta presentación cuando usamos los términos "Elector" y "Educador" nos referimos a dos procesos que se llevan a cabo dentro de nosotros:

Elector: está presente cuando elegimos qué hacer para satisfacer nuestras necesidades.

Educador: está presente cuando evaluamos cómo lo hacemos.

Aunque pueden tener las mismas necesidades, el Elector y el Educador interno a menudo están en conflicto sobre las estrategias que usamos para satisfacerlas.

Denominamos "duelo jirafa" a lo que sentimos cuando damos empatía al Educador. Hay veces que el Educador está en duelo por las decisiones que toma el Elector y si conectamos con las necesidades que trataba de satisfacer el Elector este duelo es más profundo.

Cuando nuestra atención está puesta en las necesidades del Elector y del Educador, nos vienen imágenes de cómo podemos satisfacer ambas necesidades. Cuando nuestra atención está enfocada en nuestras necesidades la naturaleza pone a nuestro alcance imágenes de cómo satisfacerlas. Cuando no podemos conectarnos con nuestras necesidades es porque estamos en nuestros pensamientos, los que fuimos educados a tener. Así nuestra cabeza se llena de pensamientos que nos dejan deprimidos.

Si siento hambre y conecto con la necesidad de comer la naturaleza me guía hacia un plato de comida. Si en cambio subo a mi cabeza y me digo "Tu siempre tienes hambre", puedo no encontrar la solución y en vez correr el peligro de deprimirme con mis pensamientos. Mientras no empecemos a pensar y nos bloqueemos, nuestra naturaleza siempre nos da una respuesta a nuestras necesidades.

Al conectarnos con las fuerzas al servicio de la vida (en este caso las dos partes de nosotros mismos) de una manera empática, en vez de pelearnos con imágenes enemigas, es cuando vemos la energía de vida en ambos, y vemos que vivimos en un mundo abundante.

Es lo mismo cuando trabajamos con dos personas que tienen un conflicto y dicen que es porque tienen diferentes necesidades. Yo les digo que éste nunca es el problema, nunca. Las necesidades nunca están en conflicto, son las estrategias para satisfacerlas las que están en conflicto. (Marshall predice que desde el momento que ambas personas pueden escuchar las necesidades del otro, no se tardará más de 20 minutos en resolver el conflicto.) Nos han enseñado que hay cosas injustas y yo creo que el pensamiento es la raíz de toda la violencia en nuestro planeta.

Entonces si es entre dos partes de nosotros mismos o entre dos personas o entre naciones, tengo gran optimismo si conectamos desde el corazón sobre qué puede pasar aún cuando el conflicto parece irresoluble. Pero como dice A. Schmookler "Cuando las sociedades en vez de enseñar a sus ciudadanos un lenguaje que está enfocado en la vida, los enseña a pensar en imágenes enemigas, ahí vienen los conflictos y las bombas no tardan en llegar...o los abogados de divorcios". Y así el mundo parece muy escaso donde no se satisfacen ni se reconocen las necesidades de todos. Pero la realidad es que vivimos en un mundo abundante, si nos enseñan a estar en esta conciencia.

En cada momento, en cada uno de nosotros, nuestro Elector está haciendo lo mejor posible, lo más maravilloso. Está intentando estar al servicio de la vida. Cuando elegimos satisfacer una necesidad yo lo veo como una manifestación de vida. Lo que sucede es que los humanos hemos ido al colegio y hemos sido educados en estrategias que no están al servicio de la vida sino al servicio de la estructura de un sistema de dominación. La educación en culturas de dominación bloquea el proceso natural de reconocer nuestras necesidades. Nuestra conciencia ya no puede reconocer la necesidad. El proceso es maravilloso, el tratar en cada momento de satisfacer nuestras necesidades como podemos, dadas las condiciones y los conocimientos que tenemos.

Una de nuestras necesidades más importantes es la de **sentido** en la vida. Las culturas de dominación aprovechan esto y nos engañan haciéndonos creer que lo que sentimos es una necesidad de dinero, status y aprobación. Las personas no pueden ser buenos esclavos cuando están conectados a su necesidad de sentido en la vida. Y para ser buenos esclavos de las culturas de dominación hemos sido educados a creer que el dinero y el status social son lo bueno de la vida. Hace falta una educación poderosa para hacernos tan estúpidos!

*(Esta próxima anécdota no es parte del IIT, pero es un buen ejemplo para el siguiente tema que trata Marshall.)*

*Matthew vive en Sudáfrica y ama a su país, a pesar de las enormes violencias raciales. El cuenta que hace poco hubo muchas violaciones a niños en la zona donde vive. Hablando un día con Marshall sobre esto y compartiendo con él la ira que siente con respecto a esta situación, le pregunta "¿qué puedo hacer para ayudar en esta situación?" Marshall a su vez le dice: Matthew, puedes conectar con la "buena" razón que tiene una persona para hacer eso a un niño. Y continuó explicándole que hasta que no pueda conectar con la energía del Elector no va a poder ayudar en estas situaciones.*

Un participante del IIT le pregunta a Marshall cómo puede dar empatía a alguien como Hitler. Marshall responde: Conectando con sus necesidades, las necesidades de su Elector, que podrían haber sido de justicia y respeto para la gente Alemana por todo lo que han contribuido. Miedo a que los judíos controlen el planeta y que sus negocios financieros opriman la nación Alemana. Necesidad de protección para su gente.

Este tipo de violencia viene de los cuentos que nos cuentan nuestras culturas. Durante trescientos años los Alemanes en ciertas regiones fueron criados con los cuentos de que los judíos eran los malos. Lo que me da esperanzas a mi, dice Marshall, son las personas que no se tragan el cuento y no se lo creen. Es una gran alegría para mi conocer y hablar

con estas personas que no se creen el cuento, las encuentro en todo el mundo. Y siempre les pregunto ¿Puedes contarme algo que alguien haya hecho en tu vida, que te ayudó a no caer en la trampa del cuento?

Le pregunté esta pregunta a una mujer de Somalia que había pasado por tantos horrores en su vida que era difícil creer que estuviera viva. Y no sólo esto, sino que la veía con tanto poder y amor. Le pregunto ¿Me puedes decir alguna cosa que te ayudó a mantener esta conciencia y no engancharte a toda la locura y matanzas que viviste? Ella pensó un tiempo luego dijo "Mi padre". Yo le pregunto ¿Qué hizo para ayudarte, que educación te dio? Y me contestó "Mira Marshall, cada día caminábamos cuatro kilómetros al pueblo en busca de agua, y por el camino mi padre paraba para hablar con cada una de las personas con quien nos cruzábamos en el camino". Luego empieza a llorar y me doy cuenta de que está cerca de encontrar la razón, porque cuando uno se conecta con estos regalos y lo precioso que son, nos tocan a fondo. Ella continúa "Fue la manera en que mi padre miraba a las personas cuando le hablaban. No hacía nada, simplemente tenía esa mirada".

Marshall dice: En mi vocabulario les daba PRESENCIA, su atención completa. Esto es lo más importante que reciben de sus padres estas personas, según me cuentan. La presencia. ¿Qué mejor manera de mostrar el amor que con presencia? Esto les mostraba un nuevo concepto de lo que somos capaces los seres humanos.

Tenemos un "cole jirafa" en Belén, en un campo de refugiados. Mi colega Fati, el director de este cole, me ha dicho que a pesar del dolor y los horrores que sucedían en la calle cuando él era niño, sabía que al entrar en su casa sus padres estarían allí para escucharle. Cuando tienes esto ves un mundo diferente. Un lugar donde con esta presencia podemos hacer un mundo maravilloso para todos en el cual ya no tienen lugar los castigos. Cuando eres expuesto a lo bueno ya no te crees la mierda.

Os muestro como es el duelo jirafa: Yo trabajo mucho en programas de justicia restaurativa en prisiones, donde puedo estar mediando entre una mujer y el hombre que la ha violado. En estos programas la mujer empieza expresando lo que quiere del hombre, expresando cómo vivió la experiencia y el dolor que ha vivido luego en su vida, etc. Después de ayudar al hombre a dar empatía a la mujer, le pido al hombre que mire hacia adentro y me cuente cómo se siente al percibir el dolor que han provocado las acciones de su Elector. Mi pregunta es "¿Cómo te sientes en este momento al percibir el dolor del otro?" Y la respuesta más habitual que escucho es "Lo siento, perdóname". Y yo les digo "No, no, disculparse es demasiado fácil, quiero que realmente sufras. Decir lo siento es fácil". Todos aprendemos de muy jóvenes a decir estas palabras y luego el otro te disculpa y ya está todo arreglado (risas).

"No quiero oír una disculpa. Quiero que sientas el sufrimiento de verdad. Pero lo que quiero decir con *sufrir de verdad* es que quiero que sientan un dolor dulce, oscuro y lleno de miedo, quiero que entren en el profundo de sí mismos y prueben cómo se siente ver que hemos creado tanto dolor y miedo. Entonces repito "Mira dentro de tí y dime cómo te sientes" y me suelen contestar "Soy una mierda. ¿Ahora estás contento?" "No", les contesto, "odiarte e insultarte a ti mismo es muy fácil. Quiero que sientas el sufrimiento aún más". Disculparnos y echarnos la culpa es destructivo. Me ruegan "No me hagas esto". Y yo les repito, "Sí. Mira dentro tuyo y dime cómo te sientes". Y aquí normalmente rompen a llorar, y yo les digo "Sí, es horrible entrar ahí adentro y ver de

verdad". Es cuando se conectan con la profundidad del dolor y la tristeza al darse cuenta que no han servido a la vida y el bienestar de otros. Eso es el duelo jirafa. Y así se sanan.

Pero el proceso no termina aquí. Luego les ayudo a dar empatía a su Elector, a darse cuenta de que en ese momento hacían lo más maravilloso que podían, dadas las condiciones y conocimientos disponibles. Volvemos a la escena entre el hombre y la mujer violada para ver qué necesidades intentaba cubrir el agresor:

Me dice "Te lo dije. Lo hice porque soy una mierda."

Yo le contesto "No. No te he dicho que no has hecho nada malo en tu vida."

Y él me responde "¿Entonces me dices que está bien violar?"

Y yo le contesto "No, no digo que esté bien o mal. Estoy diciendo que juzgarlo es demasiado fácil. Por ejemplo: ¿Pensabas que hacerlo estaba mal antes de hacerlo?"

Me responde "Si".

Y yo le contesto "¿Y acaso eso te detuvo?"

Me responde "No".

Le digo "Entonces ¿de qué te ha servido juzgar tu acción? Pensar que *está mal* no te ha ayudado. ¿Cuántas veces has estado en prisión por violación?"

Me responde "Esta es mi tercera vez".

Le digo "O.K, ves que juzgar el acto no te detuvo. ¿Entonces qué necesidades tratabas de satisfacer? ¿Qué pasaba contigo en ese momento?"

A menudo hay varias necesidades insatisfechas. Si no ¿porqué haríamos algo que luego trae tal castigo? No lo haríamos si no estaríamos satisfaciendo varias necesidades. Y entonces damos empatía al Elector. En el cuarto y último paso buscamos diferentes estrategias para cubrir esas necesidades la próxima vez que aparezcan, que no sean tan costosas para todos. Y si pasamos por estos pasos tenemos estadísticas que muestran que es mucho menos probable que vuelvan a cometer los hechos.

Repasemos los pasos:

1-Empatía hacia la víctima por parte del ~~perpetrador~~ / *ejecutor*

2-Duelo jirafa (sin odiarse). Empatía con el Educador.

3-Empatía con el Elector. ¿Qué necesidades tratábamos de satisfacer con nuestros actos?

4-Buscamos estrategias para satisfacer estas necesidades, que sean menos costosas para todos.

Cuando la víctima puede empatizar con el Elector del perpetrador, se produce el trabajo del perdón, cuando podemos perdonar. Pero nunca antes de los dos primeros pasos. Normalmente la víctima entra en el proceso queriendo nada menos que matar al otro y hay veces en que yo trabajo con víctimas que han perdido a toda su familia. Y cuando logran empatizar con las necesidades del Elector del otro es maravilloso ver cuanta energía tienen para buscar juntos estrategias para que el perpetrador pueda satisfacer sus necesidades de otra manera.

Un participante le pregunta, "Marshall ¿cómo haces para no involucrarte cuando haces una mediación?, ¿Cómo haces para mantenerte imparcial y no querer castigar al perpetrador, por ejemplo en este caso de violación?". Marshall responde, "Yo muchas, muchas veces me tomo un espacio y dejo la mediación por el tiempo que necesito para hacer el trabajo conmigo mismo antes de seguir. No puedo dar empatía al otro si tengo

ira en mi mismo. Estuve mediando en un programa en San Francisco entre grupos de padres que habían abusado sexualmente de sus hijas adolescentes, y estas hijas. En un caso un padre le dice a su hija de 13 años, "Tu te lo buscaste". Yo dije "Me tomo diez minutos". Y salí al pasillo y tuve que hacer un difícil trabajo conmigo mismo. No tenía ningún recurso para empatizar con ese padre en ese momento. Trabajé con la rabia y el miedo que se habían desatado en mi, antes de poder volver a empatizar con este tío".

El participante le pregunta a Marshall cuáles eran tus chacales en ese momento. Marshall dice "No quieres saber eso (risas). Bueno eran algo así como "me gustaría aplastar esa cucaracha" y no era solo un chacal sino todo un conjunto de chacales, tenía una inundación de chacales. Luego me hice la misma pregunta que estamos tratando hoy, aquí en esta charla. ¿Cuál es la necesidad detrás de todos estos juicios? Los juicios están expresando unas necesidades profundas de protección, seguridad y respeto entre seres humanos y una mínima conciencia en un ser humano para que no atribuya a otros la responsabilidad de sus acciones. Toda una inundación de necesidades que no fueron satisfechas al escuchar lo que dijo ese padre a su hija, cuando cinco de mis necesidades más básicas habían sido amenazadas. Al conectarme con mis miedos detrás de la rabia, llegué al dolor dulce. Por último, investigué cuáles podían ser las necesidades del padre.

(La mayoría de los abusadores han sido a su vez abusados en sus infancias. Las personas que han pasado por esto encuentran cierta empatía cuando ven el terror y el miedo en los ojos de sus víctimas, y tal vez algún entendimiento de aquello por lo que ellos también pasaron).

Solo en este momento puedo volver a la mediación. Todavía quiero gritarle al padre para que me escuche. Le digo "Mira, quiero que sepas el miedo que me da y lo doloroso que es para mí cuando escucho a personas atribuir la responsabilidad de sus actos a otros. Mi necesidad de seguridad no se satisface cuando los seres humanos no aceptamos la responsabilidad de nuestras propias acciones. ¿Podrías decirme lo que me has oído decir, por favor?". El hombre pudo hacerlo después de tirarle un poco de las orejas. Luego le dije "Quiero que me digas que elegiste hacer eso porque intentabas cubrir una necesidad. Quiero que reconozcas y veas lo que intentabas hacer sin atribuir la responsabilidad de tus actos a tu hija".

Puedes reconocer cuando llegas a la necesidad porque el dolor dulce sienta bien en el cuerpo. El duelo es como una especie de celebración. Es un despertar a la vida. Ver como la vida no fue satisfecha, pero con esperanzas de que la próxima vez podremos encontrar un mejor camino. Y aprender a hacerlo sin enjuiciarnos. Algunos tienen miedo de que estamos justificando la acción. No, hacemos duelo por los resultados de las acciones y esto no significa que estamos de acuerdo con las acciones. Las acciones del violador no son buenas ni malas, simplemente hacemos duelo por los resultados de las acciones.

Lo que es difícil, y necesitamos practicar, es cómo atravesar el mar de pensamientos chacal y llegar a las necesidades, para así llegar más rápido y con más facilidad al dolor dulce. Cualquier pensamiento que implica el error o maldad en los otros es una trágica expresión de una necesidad insatisfecha. Digo trágica porque mientras piensas así es menos probable que satisfagas tu necesidad y más probable que actúes de manera que no será bueno para ti, para el otro o para el planeta. Cada vez que pensamos lo equivocado que está el otro estamos pensando de una manera suicida. En algún

momento ya no escucharás los juicios y en cambio llegarás directamente a las necesidades, quedando conectado con el dulce fluir de la vida.

Este es el ejercicio:

Marshall nos dice "Haz una lista con las formas más habituales que usa nuestro Educador, para educarnos. Como si tuviésemos un ordenador en nuestras cabezas captando los mensajes chacal hacia nosotros mismos. Hacemos un inventario y luego por cada ítem en nuestra lista, tratamos de recordar cuál fue el estímulo, algo que hicimos nosotros mismos. Para hacer este ejercicio necesitamos recordar el contexto, y si no lo recuerdas exactamente, inventa uno.

Lo siguiente es ponerte las orejas jirafa y di "cuando hice o me dije tal cosa, presiento que mi Educador estaba trayendo a mi atención que mi necesidad de X (lo que sea) no estaba siendo satisfecha". Y podemos preguntarnos:

"¿Educador: ¿estás llamando mi atención para decirme que mi necesidad de X no fue satisfecha por mis acciones?" o "¿Educador: ¿estás triste porque tus necesidades no fueron satisfechas con las acciones del Elector?" Y de manera directa "Estoy triste porque no pude satisfacer mi necesidad de... cuando hice aquello". Esto es bueno practicarlo con frecuencia para crear más agilidad en llegar a las necesidades. Nuestro cuerpo nos dirá cuando hemos acertado con la necesidad, y me alegro que quieran trabajar para acelerar este proceso. Yo conozco personas que han hecho cosas hace treinta años y sus Educadores todavía les persiguen y machacan por ello. Se odian durante treinta años porque no han sabido amansar al Educador.

El siguiente es un ejemplo de un Educador persistente:

Un participante del grupo del IIT cuenta que robó dinero cuando tenía diez años. (Marshall dice que "robar" es un diagnóstico, que lo que hizo es "tomar dinero de otra persona"). La persona a quien le sacó el dinero, en vez de castigarlo le dio más dinero. El miembro del grupo dice que si lo hubiesen castigado se hubiese podido olvidar del tema al día siguiente. En cambio, si ve la persona a la que le quitó el dinero, hasta el día de hoy se siente muy culpable.

**Marshall:** "Déjame hablar con ese Educador que tienes. Educador: ¿todavía te sientes culpable porque quieres estar presente con las necesidades del otro".

**Participante:** "Sí. Y ¿cómo pude tratar tan mal a alguien que me trata tan bien?"

**Marshall:** "Entonces ¿te gustaría estar presente con las necesidades de otros y en particular con las de aquellos que están atentos a tus necesidades?" Cuando nuestro Educador nos dice cosas violentas del tipo de "¿Cómo es posible que hagas tal cosa...?" sólo busca y escucha las necesidades que hay detrás.

**Participante:** "Tendría que haberle dicho en aquel momento lo que me pasaba..."

**Marshall:** "Sí, tus necesidades de consideración y honestidad hacia el otro no fueron satisfechas. Ahora hablaré con el Elector: Elector, entonces cuando hiciste eso era la cosa más maravillosa que pudiste haber hecho en ese momento. ¿Cuáles eran tus sentimientos y necesidades cuando sacaste ese dinero?"

**Participante:** "Yo tenía mucho dolor y trataba de conseguir empatía para mi dolor".

**Marshall:** "¿Así que sacar el dinero fue una estrategia para llamar la atención hacia tu dolor?"

**Participante:** "Sí."

**Marshall:** "¿Tenías tanto dolor que hubieras hecho cualquier cosa para que los demás vieran como estabas?"

**Participante:** "Sí".

**Marshall:** "Hay algo más que quieras agregar sobre esto?"

**Participante:** "Es increíble lo vivo que estaba todo esto en mí. Tengo como un calor en todo el cuerpo."

**Marshall:** "Si no damos empatía a estas fuerzas dentro de nosotros, se quedan estancados en este lenguaje, y sigue por siempre "No debería...etc. O sea que si no empatizamos con las dos partes, el Elector y el Educador, nos quedamos con el dolor, la culpa, la ira... Pero eso es lo que me gusta de los chacales: si no les damos empatía la primera vez que hablan, nos darán otra oportunidad. ¿Hace cuántos años que tu chacal te está dando una oportunidad de darle empatía en este caso?"

**Participante:** "Casi treinta años."

**Marshall:** "¿Ves qué bueno? Siempre nos da otras oportunidades. ¿No te alivia de mucha tensión?"

Los chacales de dentro o los de fuera no se van hasta que les damos empatía. Y por eso hablando de lo pasado en el pasado no hace que se vayan. Podemos contar la historia cien veces y no se van, porque el dolor está en nosotros. Ahora podemos conectarnos con el dolor de ambos lados. El del Educador por nuestro comportamiento y el del Elector sobre qué necesidad intentábamos satisfacer. Y recordad que no estamos justificando nuestros actos y comportamientos, solo viviendo la verdad. Solo viendo que en ese momento, la acción fue lo más maravilloso que nuestro Elector podría haber hecho y cómo para el Educador fue, y es, doloroso por no satisfacer una necesidad. Cuando tomamos conciencia de ambos lados y sus necesidades, en el futuro nos será más fácil encontrar estrategias para satisfacerlas.

¿Cómo podemos crear un sistema al servicio de la vida, fuera en el mundo, si jugamos a quien es culpable por dentro?