



# FEEDBACK

## PRÁCTICA de COMUNICACIÓN TRANSPARENTE

según THOMAS HÜBL

### FEEDBACK - Una auténtica respuesta al Ahora

*La comunicación transparente necesita una expresión auténtica de todos los impulsos que surgen en nosotros en cada momento. Cuanta más fuerza y franqueza se expresen sin filtrar, y de forma conectada, más auténticos seremos. Toda la energía o poder en nosotros que no puede vivir se estanca frente a nuestra percepción como un filtro. El potencial no vivido forma la prisión en la que nos encontramos diariamente. Experimentamos esto como tensiones en nuestros cuerpos, a nivel emocional, o como una actividad de pensamiento exagerada. Cuanto menos poder puede fluir a través de nosotros, más ocupados estamos con nuestras vidas en el pensamiento.*

*Si somos capaces, en cualquier contexto, independientemente de los contenidos, de no contraernos, sino de permanecer conscientemente conectados, manejamos el arte de la comunicación.... Cuanto más despierta es nuestra percepción en cada momento, más nos damos cuenta de los más mínimos signos de no presencia en el otro... Podemos abordar esto instantáneamente. E inmediatamente el nivel de energía se eleva.*

Diccionario de Oxford (en inglés): **Feedback** - Información sobre las reacciones a un producto, el desempeño de una persona en una tarea, etc. que se utiliza como base para la mejora.

### EL REGALO DE MI PRESENCIA

*La primera retroalimentación que te doy es mi PRESENCIA. Mi principal interés es que te experimentes a ti mismo de una manera más profunda. Esto es más importante que cualquier cosa que pueda decirte. Mi presencia actúa como un cuerpo de resonancia, un campo magnético que eleva nuestro estado de conciencia. En esta conciencia aumentada, tus procesos internos pueden ser más claros. Yo sólo soy el espacio, el entorno, para que puedas experimentar a ti mismo de una manera más profunda.*

Sanar consiste en generar un ambiente apropiado para que el sistema recupere su homeostasis natural, sus propias funciones reguladoras. Al escuchar a alguien, a menudo sentimos una presión para decir algo a cambio, sin embargo, lo más importante es SER ese

ambiente de curación para que la otra persona se vea a sí misma más claramente con sus propios ojos.

Ser testigo, estar presente para el otro, es la clave. Muchos de nosotros no nos hemos sentido vistos por nuestros cuidadores o por otros seres humanos, y la negligencia - el no ser visto - puede tener efectos aún más graves que el trauma de shock. Una de las principales causas del estrés postraumático no son tanto los acontecimientos, sino el hecho de que no hemos tenido una relación adecuada donde compartir y procesar estos acontecimientos. Cuando podemos presenciar juntos un evento estresante de mi vida, tu sistema nervioso en resonancia actúa como un campo extendido que puede ayudar a mi sistema nervioso a volver a su equilibrio.

Por lo tanto, mi contribución más importante a tu proceso es que, antes de darte cualquier feedback con palabras, te siento y te ayudo a explorar cómo te percibes a tí misma/o en este momento. Hago esto primero con mi propia presencia, sintiéndome en relación contigo, dando tiempo a que nuestros sistemas nerviosos se sincronicen. Después puedo preguntar sobre tus sentimientos, y por último puedo darte un reflejo de cómo se siente en mí mientras hablas.

## UN PROCESO COMPLEJO

*El primer paso es la percepción de mi espacio interior: Necesito saber lo que está sucediendo dentro de mí. Segundo: necesito mirar lo que está pasando entre nosotros. La otra persona puede hablar, y yo sólo soy el cuerpo de resonancia. Esto significa: Te observo. Sintonizo. Percibo, y sigo percibiendo lo que está pasando dentro de mí. Cuando hablas, tú eres la cuerda de la guitarra y yo soy la resonancia. Mi instrumento resuena, lo que significa que la guitarra está vibrando, tú eres la energía y yo soy el espacio.*

*Mi cuerpo de resonancia habla mucho de la cuerda de la guitarra. Cuando la cuerda no está sintonizada, entonces yo tampoco me siento sintonizado. Ahora, se está volviendo un poco complejo, porque el cuerpo de resonancia no puede estar sintonizado todo el tiempo. Por eso empezamos con pasos fáciles. Dar feedback es algo complejo. Lo primero es ser consciente de que soy un entorno para ti, y que puedo estar ahí para ti a través de la presencia, y a través de preguntas. ¿Cómo te sientes cuando miras en tu interior?... Cuando estoy ocupado mi cuerpo de resonancia no tiene suficiente espacio para el feedback, pero cuando estoy abierta, puedo hablar de lo que está pasando o reflejándose en mí. Lo que se refleja en mí no dice necesariamente sobre ti, pero puedo decirte cómo te experimento mientras hablas.*

Dar feedback es un proceso complejo. Para entender su potencial y posibles trampas podemos observar los siguientes pasos o pautas:

# 1 SER UN ENTORNO SANADOR

- Preguntas para mí mismo

1.- ¿Me siento yo mismo? ¿Cómo me siento? ¿Estoy escuchando con todo mi cuerpo? ¿O estoy pensando en tus palabras? Tal vez cuando hablas, observo mis recuerdos pasados y busco lo que encaja con lo que dices. Entonces no te siento, sino que pienso en ti. Si estoy ocupado con mi propio pasado, no puedo darte retroalimentación.

2.- ¿Cómo experimento el espacio entre nosotros?

- Ofreciendo tiempo y un espacio seguro

- Me tomo el tiempo para sincronizarme contigo
- Te doy tiempo para que puedas profundizar, y tu proceso pueda aparecer con mayor resolución
- Permito que lo que dices sea recibido en mí
- Fíjate si sientes la necesidad de decir algo:
  - o ¿Me siento incómodo con tu dolor? ¿Puedo estar presente y abierto sintiendo tu incomodidad junto a ti? Si tu incomodidad me activa demasiado, ¿puedo admitirlo y abstenerme de hablar de "tú"?
  - o ¿Quiero hablar de/superponer una experiencia mía similar?
  - o ¿Puedo esperar hasta que mi sistema nervioso se sincronice con el tuyo? Entonces hablar ya no es tan "urgente". Se siente como una sincronización natural.

- Ofrecer un espacio seguro - CUANDO LA PERSONA ESTÁ ABRUMADA

Si la persona está en un estado de agobio es mejor que actuemos más como un recurso de regulación, para que pueda encontrar un estado interno de seguridad.

Me quedo con tigo. Te ofrezco TIEMPO

Puedo invitarte a que te concentres en tu respiración, o en algo que sea un recurso para ti.

## 2 EXPLORACIÓN - PREGUNTAS PARA LA PERSONA QUE ESTOY ESCUCHANDO:

- ¿Cómo te sientes? - ¿Eres capaz de percibir todo tu cuerpo? ¿Cómo te sientes emocionalmente? ¿Está tu mente en sincronía/conexión con tu cuerpo y tus emociones?
- ¿Cómo experimentas el espacio entre nosotros?

### 3 REFLEXIÓN

*Regla básica #1: cuando estoy activada, no doy feedback a otras personas; sólo puedo hablar de lo que está pasando dentro de mí. Cuanto menos espacio interior y disponibilidad tenga, más posibilidades tengo de reaccionar. Y reaccionaré más a las circunstancias de mi vida que como respuesta auténtica a la persona que está hablando ahora.*

Si estoy ocupada con pensamientos o recuerdos, puede que no tenga suficiente espacio para la reflexión. Si soy más abierto, puedo reflejar lo que está pasando en mí mientras hablas, lo que se refleja en mí. Esto no se trata de ti. Es mi experiencia.

Cosas sobre las que puedo reflexionar:

- LA SINCRONIZACIÓN CUERPO-MENTE  
¿Se siente correcto/exacto/honesto lo que digo o lo que escucho de otra persona? ¿Qué mensajes estoy enviando física, emocional o mentalmente, y qué mensajes estoy recibiendo a esos niveles? ¿Están el cuerpo, las emociones y la mente expresando el mismo mensaje?
- PRESENCIA  
¿Cuánto puedes mantener la conexión mientras hablas? ¿Cuándo tu energía ya no está aquí? Normalmente, cuando la gente habla de las partes difíciles de su vida, miran hacia otro lado, o cortan la conexión. Busca la irritación
- VITALIDAD  
¿Cuándo siento que mi energía vital aumenta y cuándo disminuye? ¿Cuándo me canso de escuchar a alguien en una conversación? ¿Hay algo que sobra, que no se ha expresado?
- SINCRONIZACIÓN DE ARRIBA A ABAJO  
¿Cuál es el potencial y la motivación de esta persona y cómo se manifiesta en la estructura y en la vida? ¿Cuál es el AHORA de alguien (situado en la pelvis), y cuál es su FUTURO (situado sobre la cabeza)? ¿Dónde encuentra esta persona dificultades para traducir el potencial en vida? ¿Dónde las encuentro yo?

#### CONCIENCIA DE LA TRANSFERENCIA

Cuando alguien está hablando de sí mismo y no puede sentirse, esto se puede transferir a mí. Eso puede significar que yo no estoy presente o que tú no te sientes a ti misma mientras hablas. Si entrenamos esto, entonces más y más nos aclaramos sobre lo que realmente está pasando

## EL FEEDBACK NO ES UN CONSEJO

No debería ser un consejo, porque ¿cómo puedo saberlo? La única fuente de información que tengo es lo que está pasando ahora. El consejo es algo que me ha funcionado en el pasado, y creo que también es bueno para ti ahora. Mucho más interesante es compartir cómo me siento mientras te escucho y ser una respuesta viva a ello. Eso nos lleva mucho más a la inmediatez del momento y revela mucha información sutil para nosotros y para la vida. Compartir la presencia y el espacio entre nosotros es lo que transforma la energía.