

V A L I D A R es:

V *Ver y escuchar al otro.*

Mira y escucha todo lo que comunica el otro. Observa el cuerpo, los gestos, la cara, el contexto ambiental de la otra persona. Escucha el tono de voz y lo que dice. Intenta estar atento exclusivamente a lo que el otro expresa, sin pensar en qué le responderás. Las personas extremadamente sensibles sentirán tu falta de atención como un rechazo.

A *Aceptar con mente abierta todo lo que siente el otro.*

Acepta completamente la condición emocional de la otra persona –sea cual sea su emoción, es su emoción–. Puede ser dolorosa, pero experimentarla es una condición del ser humano.

L *Limitar reacciones defensivas de uno mismo.*

Cuando el otro está expresando ira y uno se siente atacado, la respuesta defensiva no sirve. El impulso de defenderse es muy fuerte, pero no es efectivo. Es importante que entiendas que las acusaciones e insultos de una persona con ira vienen de la ira. Imagina que es la ira la que habla a través de la persona. Recuerda que esta persona no diría lo mismo cuando está en calma. Pasado un tiempo prolongado y cuando la otra persona está más calmada, puedes hablar de las acusaciones. Puede ser difícil, pero: ¿Prefieres tener razón o prefieres ser efectivo?

I *Identificar las emociones del otro.*

Aprende a identificar la emoción que la persona está sintiendo en ese momento. Algunas personas no pueden reconocer o nombrar sus propias emociones. Busca identificar la emoción del otro y ponle palabras a lo que escuchas y ves en forma respetuosa y afectuosa.

“Veo que estás muy enojado ahora”

“Te veo triste. ¿Qué te puso así?”

“Me parece que estás muy preocupado”

D *Dar una respuesta empática, sin aconsejar.*

Trata al otro con respeto y cariño. Recuerda que es tu ser querido. Resiste la tentación de aconsejar –es el equivalente de decir que el otro no tiene la capacidad de resolver su propio problema–. Casi siempre el consejo es invalidante.

A *Acompañar al otro.*

Trata de imaginar qué es lo que la otra persona necesita en ese momento. Ofrécele quedarte con la persona durante su malestar. Si no estás seguro de lo que quiere el otro, pregúntale:

“¿Quisieras hablar de eso?”

“¿Hay algo que puedo hacer yo para ayudarte a sentirte mejor?”

“Me parece que eso es un tema muy importante. Estoy disponible para hablar contigo (ahora o en xx hora) si quieres hablar”

R *Reflejar lo que dice el otro.*

Sé un espejo. Refleja lo que dice el otro y repite lo entendido, con tus propias palabras. Clarifica lo que escuchaste y lo que entendiste. Sé respetuoso con el otro.