

## **Empezar de cero: una estructura sanadora para conversaciones difíciles**

Adaptado de la comunidad budista Plum Village

*Empezar de cero* significa observarnos profunda y honestamente, así como también a nuestras acciones pasadas, palabras y pensamientos; y crear un comienzo fresco dentro de nosotras mismas y en nuestras relaciones con otros. Cuando una dificultad surge en nuestras relaciones y alguien se siente resentido o lastimado, sabemos que es tiempo de practicar *empezar de cero*.

Puede ser útil establecer un horario regular (p.ej., el primer domingo de cada mes) para practicar *empezar de cero* como familia o comunidad, con el entendimiento de que puede ser utilizado uno-a-uno tanto como sea necesario. Lo que sigue es una descripción del proceso en cuatro partes que se usa en ambientes formales. No tienes que utilizar cada uno de los cuatro pasos, pero usa en orden los que vayas a utilizar (es decir, puedes practicar solamente “regar flores” y después “compartir arrepentimientos,” pero no puedes “expresar heridas” antes de “regar flores”). Una persona habla a la vez y no es interrumpida durante su turno. Las demás personas se enfocan en escuchar profundamente y respirar conscientemente.

- 1. Regar flores:** Esta es una oportunidad de compartir nuestra apreciación de la otra persona. Podríamos mencionar instancias específicas en las que la otra persona dijo o hizo algo que admiramos. Esta es una oportunidad de arrojar luz sobre las fortalezas y contribuciones de la otra persona, y así animar al crecimiento de sus cualidades positivas. Lo ideal es mencionar al menos dos apreciaciones específicas y genuinas antes de continuar.
- 2. Compartir arrepentimientos:** Podemos mencionar las acciones, palabras, o pensamientos poco habilidosos (es decir, faltas de buen juicio y/o habilidad) por los cuales no hayamos tenido la oportunidad de pedir perdón. Esto es una oportunidad de asumir la responsabilidad de nuestras contribuciones a malentendidos, tensiones o conflictos.
- 3. Expresar heridas:** Podemos compartir cómo nos sentimos o nos hemos sentido heridas por la interacción con el otro, debido a sus acciones, palabras, o pensamientos. Lo mejor es usar el lenguaje de “Yo siento/sentí...” “Yo valoro...” “Mis necesidades son...” “Lo que he observado es...” en lugar de decirle a la otra persona lo que ella está pensando en ese momento, o empezar a juzgarla por la manera en que “siempre es.” Deja espacio para la humildad y para la posibilidad de que haya varias perspectivas válidas. (Ve el documento titulado “Practicar la libertad por medio del perdón” para obtener más información acerca de dejar ir el resentimiento.)
- 4. Compartir una dificultad a largo plazo (y pedir ayuda):** Cada una de nosotras lleva consigo heridas pasadas y toda una serie de mecanismos de afrontamiento que informan nuestras respuestas a situaciones estresantes. Cuando compartimos abiertamente un patrón de hábito dañino que estamos tratando de superar o un problema psicoespiritual arraigado en una herida pasada permitimos a las personas

que nos rodean obtener una comprensión más profunda acerca de quiénes somos y de la manera en la que nos puedan apoyar cuando tengamos dificultades internas y externas. Este tipo de intercambio es la base de la empatía y la compasión, que son los más grandes aliados que se pueden tener para reparar rupturas relacionales.

La práctica de empezar de cero nos ayuda a desarrollar un discurso amable y una escucha compasiva. Empezar de cero es una práctica de reconocimiento y apreciación de los elementos positivos dentro de nuestras familias y comunidades. Reflejar lo bueno en los demás nos permite reconocer más fácilmente lo bueno en nosotras mismas. Junto con nuestras características positivas, cada una de nosotras tiene áreas de debilidad, como hablar desde el enojo o quedarse atrapada en nuestras percepciones erróneas. Cuando practicamos “regar flores”, apoyamos el desarrollo de las buenas cualidades (benevolencia, gracia, alegría y ecuanimidad) en cada una de nosotras y debilitamos las dificultades (ira, celos y percepciones erróneas). Podemos practicar *empezar de cero* todos los días al expresar nuestra apreciación por quienes nos rodean y al disculparnos de inmediato cuando hacemos o decimos algo que les duele. Podemos informarles con amabilidad cuando nos hayamos sentido heridas. La salud y felicidad de la comunidad entera dependen de la armonía, paz y alegría que existan entre cada uno de sus miembros.