



AUTO REVELACIÓN

EL CONCEPTO

Compartir una experiencia personal puede ser una eficaz estrategia de acompañamiento.

Cuando alguien nos cuenta un problema, tenemos siempre la tentación de dar un consejo. Y no es la solución. Porque o no aplica a la situación, o provoca dependencia. Si puede funcionar compartir una experiencia propia, referida a un problema similar, que muestre al otro cómo lo gestionamos y le pueda inspirar a encontrar su solución. Lo llamamos auto revelación.

Pero ¡ojo! la experiencia que compartamos debe ser parecida por la naturaleza del problema, no por el sujeto o el protagonista. Es decir, si alguien me cuenta un problema de falta de confianza con su hermana, funcionará que yo le comparta un problema de falta de confianza con un amigo, no cualquier otro problema con mi hermana. La similitud no ha de ser la hermana, sino que ha de ser la naturaleza del problema.

Ejemplo: Un amigo me explicó que su jefe le había hablado mal delante de todos los compañeros y se sintió muy incómodo. Para ayudarlo, le conté una situación parecida que viví en la Universidad, donde un profesor me hizo lo mismo delante de mis compañeros de clase. Le conté qué hice al respecto y desde ahí él encontró su solución.

CÓMO UTILIZARLO

1. Cuando escuches a los demás, y vayas a dar un consejo, páralo en tu mente y piensa en una situación en que hiciste eso que estás a punto de aconsejar. Cambia el consejo por la auto revelación. No le cuentes lo que debería hacer sino lo que tu hiciste en una situación similar. Ayudarás significativamente a la reflexión.
2. Ten mucho cuidado en no invertir los términos: hay personas que utilizando la auto revelación acaban focalizando la conversación en sus problemas, y en lugar de acompañar pasan a ser los acompañados, cosa muy frustrante para quien necesitaba compartir su problema.
3. Comparte experiencias específicas, vivencias muy precisas, no situaciones generales. La auto revelación inspira cuando es auténtica y muy concreta.