

TÍTULOS PUBLICADOS

CUADERNO DE EJERCICIOS
PARA APRENDER A SER FELIZ
YVES-ALEXANDRE THALMANN

CUADERNO DE EJERCICIOS
PARA AUMENTAR LA AUTOESTIMA
ROSETTE POLETTI Y BARBARA DOBBS

CUADERNO DE EJERCICIOS
PARA VIVIR RELAJADO
ROSETTE POLETTI Y BARBARA DOBBS

CUADERNO DE EJERCICIOS
PARA SER TOLERANTE CON UNO MISMO
ANNE VAN STAPPEN

CUADERNO DE EJERCICIOS
PARA DESCUBRIR TUS TALENTOS OCULTOS
XAVIER CORNETTE DE SAINT CYR

CUADERNO DE EJERCICIOS
PARA LIBERARSE DE LO SUPERFLUO
ALICE LE GUIFFANT Y LAURENCE PARÉ

CUADERNO DE EJERCICIOS
PARA DEJAR DE FUMAR
DR. CHARAF ABDESSEMED

CUADERNO DE EJERCICIOS
PARA SUPERAR LA CRISIS
JACQUES DE COULON

CUADERNO DE EJERCICIOS
PARA VER LA VIDA DE COLOR DE ROSA
YVES-ALEXANDRE THALMANN

CUADERNO DE EJERCICIOS
DE COMUNICACIÓN NO VIOLENTA
ANNE VAN STAPPEN

CUADERNO DE EJERCICIOS
DEL KAMA-SUTRA
FRÉDÉRIC PLOTON

CUADERNO DE EJERCICIOS
DE DESOBEDIENCIA CIVIL
JACQUES DE COULON



CONVIÉRTETE EN EL ACTOR
DE TU BIENESTAR



Anne van Stappen
Ilustraciones de Jean Augagneur

CUADERNO DE EJERCICIOS DE COMUNICACIÓN NO VIOLENTA



CONVIÉRTETE EN EL ACTOR
DE TU BIENESTAR

Terapias Verdes

ANNE VAN STAPPEN

Cuaderno de
ejercicios
de Comunicación
No Violenta

Ilustraciones de Jean Augagneur

Terapias Verdes

Título original
Petit cahier d'exercices de Communication Non Violente
© Editions Jouvence, 2010
Editions Jouvence S.A.
Chemin du Guillon, 20
Case 143
CH-1233 Bernex (Switzerland)

Primera edición: septiembre de 2010
© de esta edición: Terapias Verdes, S. L.
Aragón, 259, 08007 Barcelona
www.terapiasverdes.com
ediciones@terapiasverdes.com
© de la traducción: Josep Carles Laínez

Cubierta: Editions Jouvence
Maquetación: Caroline Delavault
Dibujos de cubierta e interior: Jean Augagneur

Fotocomposición: Víctor Igual, S. L.
Mallorca, 374, 08013 Barcelona
Impresión: Gráficas 94, S. L.
Polígono Can Casabiancas,
calle Garrotxa, nave 5
08192 Sant Quirze del Vallès

Depósito legal: B-33-361-2010
ISBN: 978-84-92716-57-9

Quedan rigurosamente prohibidas, sin la autorización
escrita de los titulares del *copyright*, bajo las sanciones
establecidas por las leyes, la reproducción total
o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento,

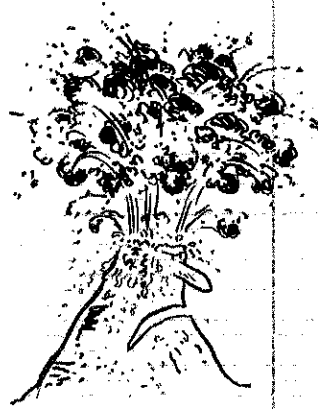
Prólogo

Deseo mostrar mi más sincero agradecimiento a Marshall B. Rosenberg, por la manera tan espectacular con que ha transformado, embellecido e incluso salvado muchas vidas gracias al proceso y a la filosofía de la Comunicación No Violenta (CNV), de la que es creador.

El objetivo de este cuaderno es difundir ampliamente el arte del diálogo al servicio del arte de vivir que es la CNV, a fin de responder a un sueño de su fundador: que todos los seres humanos tengan acceso a una forma de relacionarse que fomente la cooperación, la bondad y la paz. Cada uno de nosotros ha de tener a su disposición estrategias diferentes a las de atacarse, destrozarse o matarse para cuidar de sus necesidades y de sus valores.

Los ejercicios y los conceptos de esta obra me fueron transmitidos en gran parte por Marshall B. Rosenberg. Constituyen un camino de conciencia hacia mayores cotas de humanismo y son un excelente instrumento para el desarrollo de nuestra inteligencia emocional.

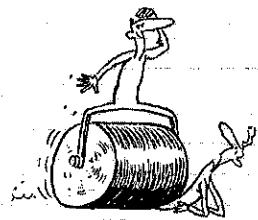
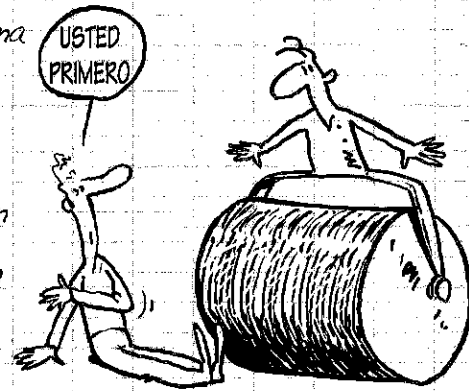
Pequena toma de contacto...



¿En nuestras relaciones, podríamos ser pacíficos sin estar apagados, vivaces y veraces sin ser volcánicos, naturales sin ser impulsivos?

¿Existe un modo de afirmarse sin aplastar al otro y de escucharlo sin anularse uno mismo? Entre desbocarse y tragarse las palabras, ¿hay una tercera vía?

Es lo que deseo descubrir en este Cuaderno de Comunicación No Violenta.

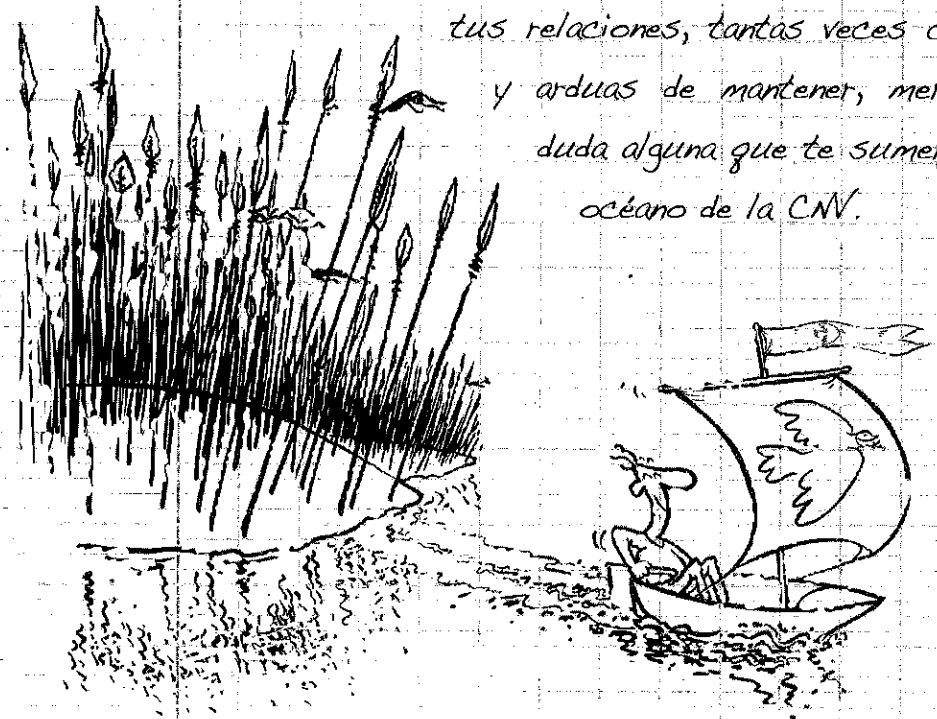


Al seguir el camino de comunicación propuesto a lo largo de estas páginas, verás cómo aumenta progresivamente en ti la claridad, la autonomía, la asertividad (capacidad de expresar lo que para ti es importante, teniéndote en cuenta a ti mismo y también al otro) y la audacia de enunciar mensajes difíciles. Verás asimismo que obtienes una vitalidad renovada y una atención creciente por la condición humana, incluida la tuya!

Seguida de una advertencia...

Sumergirse en la CNV puede compararse al aprendizaje de una nueva lengua: requiere práctica, determinación y paciencia para ir asimilándola.

Por tanto, antes de comenzar esta aventura, pregúntate si te tienta el viaje y si estás preparado para adentrarte en un territorio desconocido, donde ya nada es como antes y donde el mañana se ha de construir día a día. En ciertos momentos, tu único consuelo será recordar que cualquier cosa es siempre difícil antes de ser fácil y que tus relaciones, tantas veces complejas y arduas de mantener, merecen sin duda alguna que te sumerjas en el océano de la CNV.



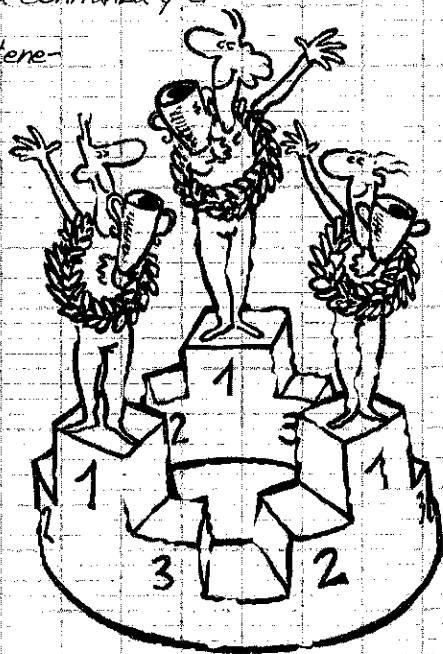
¿Pero qué es en realidad la CNV?

La CNV es un modo de pensar y de hablar que aspira a fomentar la comprensión y el respeto mutuo en las relaciones. Ayuda a la persona a vincularse con la parte de sí misma capaz de comprender con el corazón y de expresarse sin agresiones verbales.

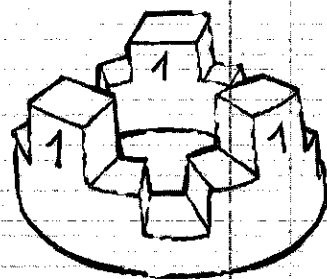
Cuando intentamos vivir y aplicar este modo de relacionarnos, no sólo nos preocupamos de lo que está ocurriendo, sino también de lo que cada uno experimenta. Esto permite abordar a los demás teniendo siempre presente que son seres humanos como nosotros y, de esta manera, estimulamos nuestra propia bondad y la del otro.

De esto, naturalmente, se siguen la confianza y el gusto por la cooperación, y todos tenemos la sensación de salir ganando.

Pero ganamos en un juego bien particular y no demasiado extendido aún en nuestro planeta: no ganamos CONTRA el otro, sino CON el otro. Al familiarizarnos con la CNV, desarrollamos la conciencia de que nunca ganamos si sólo ganamos nosotros o si ganamos en detrimento de los demás.



Dibújate en uno de los podios y pon en los otros a personas con quienes tienes o podrías tener una relación competitiva o difícil.



La CNV es por excelencia ecológica, porque ayuda a transformar la energía CONTRA en una energía PARA. En efecto, criticar, chismorrear, refunfuñar o explotar despilfarran una energía considerable y es poco productivo. ¿Acaso tienes una pequeña bicicleta en la cabeza que te acosa con pensamientos obsesivos, acusando o juzgando a los demás o a ti mismo?



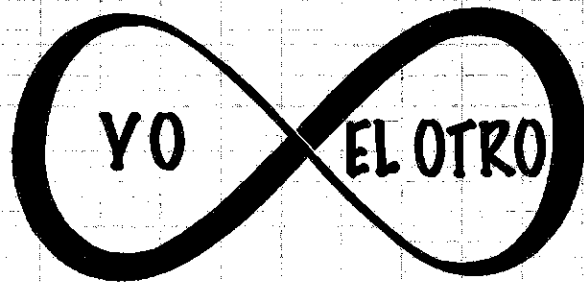
¿Quieres transformar tu lenguaje de reproches contaminantes en palabras inspiradoras? Entonces, viajemos juntos al país de la CNV.

Un poco de teoría

La CNV se ha de experimentar en dos planos:

- El primero, fundamento mismo y sentido de esta tarea, es la intención de tolerancia y la búsqueda de una cualidad de conexión.
- El segundo es un modo de comunicar que aspira a servir al primero: está compuesto por 4 etapas: la observación de los hechos, la expresión (facultativa) de los sentimientos, la expresión de las necesidades (que se hallan en el origen de los sentimientos) y la formulación de una petición; y por 2 caras: la expresión honesta de uno mismo (o asertividad) y la escucha respetuosa del otro (o empatía).

Este modo de comunicarse, en el que cada persona se considera en igualdad con el otro, podría simbolizarse con este dibujo:



Dibuja cómo percibes tu elipse en relación a la de tus allegados. Si la expresión de ti mismo varía según las personas, haz varios dibujos, apuntando en ellos, por ejemplo: mis padres, mis hijos, mis compañeros, etc.

Antes de descubrir las 4 etapas y las 2 caras de la CNV, exploremos algunos aspectos de la violencia en las relaciones:

« La violencia es la expresión trágica de necesidades no satisfechas. Es la manifestación de la impotencia y/o de la desesperación de alguien que se encuentra tan desprotegido que piensa que sus palabras no bastan para hacerse entender. Entonces ataca,

grita, agrede... »

Marshall B. Rosenberg



Se da violencia en las relaciones siempre que cortamos el vínculo con nuestra humanidad o con la del otro. He aquí algunas formas:

RESPECTO A TI MISMO

1. No tomarte en consideración con respecto a:

- **tus necesidades***
 siempre a menudo a veces raramente jamás
- **tus sensaciones***
 siempre a menudo a veces raramente jamás
- **tus sentimientos***
 siempre a menudo a veces raramente jamás
- **tus talentos***
 siempre a menudo a veces raramente jamás
- **tus impulsos***
 siempre a menudo a veces raramente jamás

2. Juzgarte*

siempre a menudo a veces raramente jamás
(¡No tengo paciencia!)

Menospreciarte*

siempre a menudo a veces raramente jamás
(¡No valgo nada!)

Culpabilizarte*

siempre a menudo a veces raramente jamás
(Ha sido por mi culpa, debería haber...)

3. No atreverte a compartir...

- **tus alegrías***
 siempre a menudo a veces raramente jamás
- **tus penas***
 siempre a menudo a veces raramente jamás

Colorea la frase siguiente y medita sobre ella:

Compartir una pena la disminuye y compartir una alegría la aumenta

4. Exigirte*

siempre a menudo a veces raramente jamás
(Debo, hay que...)

5. Reprimir tus palabras*

siempre a menudo a veces raramente jamás
(¿Para qué he de hablar de mí? ¡Yo no le intereso a nadie!)

6. Ofuscarse*

siempre a menudo a veces raramente jamás
(¿Cómo puedo ser tan estúpido!?)

RESPECTO A LOS DEMÁS

1. Juzgar, criticar*

siempre a menudo a veces raramente jamás
(¡No tienes conciencia!)

Comparar, culpabilizar*

siempre a menudo a veces raramente jamás
(¡Tu hermana trabaja mejor que tú!)

Diagnosticar*

siempre a menudo a veces raramente jamás
(¡Vas a acabar mal!)

Interpretar*

siempre a menudo a veces raramente jamás
(¡Ni me ha saludado! ¡Ahí tienes lo que me quiere!)

Generalizar*

siempre a menudo a veces raramente jamás
(¡Los adolescentes son todos incontrolables!)

Sustentar ideas preconcebidas, prejuicios *

siempre a menudo a veces raramente jamás
(¡Los políticos son unos aprovechados!)

Establecer jerarquías *

siempre a menudo a veces raramente jamás
(¡Las personas del norte trabajan más que las del sur!)

2. Regirse por un pensamiento binario *

siempre a menudo a veces raramente jamás
(Lo verdadero y lo falso, lo bueno y lo malo, etc. Si no estudias, ¡no sales más! en vez de: ¿Cómo podrías pasártelo bien sin dejar de lado tus estudios?)

3. Negar tu responsabilidad *

siempre a menudo a veces raramente jamás
Es una doble violencia: contra el otro, al que acusamos, y contra ti, al renunciar a tu poder. Pensamos que nos liberamos del problema, pero, dado que no se puede hacer nada, perdemos de hecho el poder.
(El problema es mi madre, mi jefe, la mala suerte...)

4. Exigir, obligar, amenazar *

siempre a menudo a veces raramente jamás
Esto reduce el impulso para hacer cosas y no garantiza que serán realizadas en nuestra ausencia.
(¡Hay que acabar el informe esta mañana; si no, no sé lo que va a pasar!)

5. No dedicar tiempo ni estar dispuesto a escuchar a los demás *

siempre a menudo a veces raramente jamás
Esto deshumaniza las relaciones, perjudica la salud y quita el placer de llevar a cabo las tareas que nos corresponden.

(¿A ver si vas a pensarte que no tengo otra cosa que hacer que escuchar tus problemas?)

6. Dar consejos a quien no te los pide *

siempre a menudo a veces raramente jamás
Es esta una manera sutil de decirle a alguien que sabemos mejor que él lo que le conviene.
(¡Haz deporte! ¡Búscate otro trabajo!)

7. Enfurecerse, enfrentarse a los demás *

siempre a menudo a veces raramente jamás
(¿Nunca escuchas lo que te dicen?)

8. Negar tu capacidad de elección *

siempre a menudo a veces raramente jamás
(Hube de hacerlo. Eran órdenes.)

Ser consciente de mi violencia es acercarme a mi serenidad.

¿Dónde estás tú?

Te consideras violento o violenta?

¿Contra ti? si no

¿Contra los demás? si no

De las formas de violencia arriba citadas, marca aquellas en las cuales te reconozcas, e indica con qué frecuencia.

¿Hay alguna otra, no mencionada, que desees añadir?

Enuméralas a continuación:

¿Cómo experimentas la violencia en tus relaciones?

¿Quiénes son los blancos de tus arrebatos o de tu agresividad?

Si los reconoces, enumera las señales que anuncian que te estás acercando a alguna forma de violencia.

¿Qué factores acrecientan tus tendencias belicosas?

- Por ejemplo, la fatiga, el ruido...

En tu entorno, ¿qué condiciones o personas te ayudan a no alterarte o a encontrar la calma?

- Por ejemplo, hacer deporte, hablar con un amigo...

Dibuja o describe la violencia más fuerte que has manifestado este año en tus relaciones.

Dibuja o describe el gesto de pacificación más hermoso que has llevado a cabo este año.

Observa tus dibujos o escritos y acoge los sentimientos que acudan a ti (ver la lista de sentimientos, p. 6). Siéntelos sin juzgar.

Vamos a comenzar ya con la primera parte de nuestro viaje.

Comprende 4 etapas:

- la observación,
- la expresión del sentimiento,
- la expresión de la necesidad,
- y la petición.

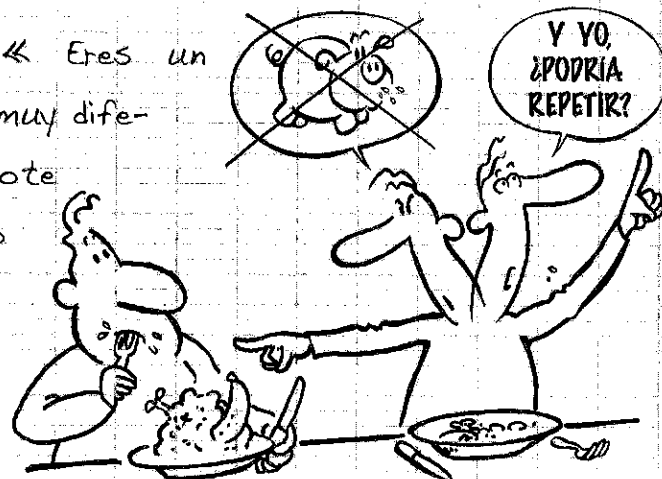
La observación

« La observación es un punto capital en la resolución de conflictos, pues marca la diferencia entre lo que es y lo que se piensa que es. Es un espacio donde el diálogo se convierte en posible ».

Christiane Goffard (Bélgica)

Muchas veces, en una conversación, pensamos que hablamos de lo mismo que nuestro interlocutor e imaginamos que tenemos en común el mismo recuerdo o la misma percepción. Sin embargo, no siempre es el caso. También muchas veces observamos los hechos y juzgamos de inmediato, lo que pone al otro a la defensiva y cierra el diálogo. He aquí por qué es fundamental formular nuestras observaciones de modo neutro, contentándonos con describir los hechos, sin añadirles opinión o interpretación alguna.

Por ejemplo: « Eres un egoísta... » es muy diferente a: « Cuando te hayas acabado todo el plato de carne... »



La segunda formulación aumenta las posibilidades de apertura al diálogo.

Ejercicio: saber describir hechos sin añadir ninguna evaluación de los mismos.

Determina si las frases siguientes constituyen una observación desprovista de evaluación. Si no es así, imagina cómo sería una observación pura y reescribe el enunciado.

1. Te pasas las horas delante del ordenador ⇨
2. Hablas demasiado en nuestras reuniones ⇨
3. Esta mañana, te has dejado la servilleta en la mesa ⇨
4. Te enfadas con todo el mundo por cualquier cosa ⇨
5. Eres demasiado madraza con tus hijos ⇨
6. Ayer, le diste un golpe a tu hermana ⇨
7. Por las tardes, Luc se deprime ⇨

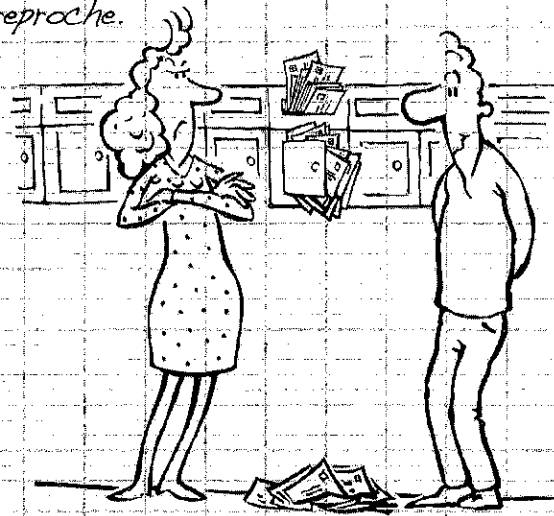
Respuestas posibles :
1. Ayer utilicé el ordenador durante cinco horas.
2. En la reunión de esta mañana, has hablado durante 40 minutos y las otras dos personas tan sólo han dispuesto de 10 minutos.
3. Correcta.
4. Dices que "todos estamos amargando la vida".
5. Revisa la mochila de nuestro hijo antes de su viaje de fin de curso.
6. Correcta.
7. Luc llora por las tardes.



¡ Vigila sobre todo lo que pasa por tu cabeza!

Lo esencial es la energía que se libera y que se siente más que lo que se dice. En efecto, incluso aunque te haya salido bien este ejercicio, lo que cuenta sobre todo, pero no se puede medir aquí, es la intención de no evaluar.

Por ejemplo, si María le dice a su vecino: "Esta semana no has venido a recoger tu correo tal y como habíamos quedado", en el plano verbal, es una observación pura, pero en el plano no verbal (lo que el cuerpo y el tono de voz expresan), si María tiene los brazos cruzados y un tono agresivo, su vecino se pondrá a la defensiva, pues deducirá (incluso inconscientemente) que le están haciendo un reproche.



Lo que tu interlocutor capta sobre todo es tu actitud no verbal.

El sentimiento

La sociedad actual deja poco espacio a lo humano. Incluso los sentimientos y las emociones se viven como un obstáculo al buen funcionamiento de la vida. ¡Cosa que es cierta cuando no somos conscientes de ella! Por el contrario, ser conscientes de nuestra vida nos evitará vernos arrastrados por esta y nos permitirá prevenirla, si fuese necesario.

Nuestros sentimientos son el color que adquiere la vida en nosotros a cada momento. Con el término "sentimiento", la CNV se refiere a la vez a sensaciones físicas, emociones y sentimientos. Para expresar lo que sentimos, es importante desarrollar un extenso vocabulario, porque vivimos cotidianamente sentimientos muy diversos y no hemos aprendido a percibirlos ni a nombrarlos.



¿A veces te sientes contrariado o triste sin darte cuenta en ese mismo instante?

sí no

¿Y ser consciente de ello tras haber pasado ya algunos días en ese estado?

sí no

Y ya que hablamos de esto, ¿cómo te sientes ahora? Percebe lo que sientes y da color a tus emociones de este preciso momento.

Mis emociones de ahora :



He aquí 12 cartas que expresan 12 sentimientos. Colorea de rosa los que te gusta sentir y de gris los que no..

Un sentimiento es un mensajero, un indicador que sirve para anunciarnos que algo en nosotros se ha logrado o que requiere nuestra atención: este "algo", en CNV, recibe el nombre de « necesidad ». La exploraremos en la tercera etapa.

Las etapas del sentimiento y de la necesidad son inseparables. Por ejemplo, « me siento confuso » significa « necesito aclararme ».

Normalmente se admite que hay 4 sentimientos de base -la alegría, la tristeza, el miedo y la ira- en torno a los cuales se presenta una infinidad de matices.

Desarrolla tu vocabulario de sentimientos para que tus palabras estén lo más cerca posible de tu verdad y sean lo más exactas posible.

En las siguientes situaciones, ¿cuáles son los posibles sentimientos?

1. Acabas de romper un vaso ⇨
2. Te enteras de que un petrolero se ha hundido y su carga se ha extendido por el mar ⇨
3. Te dicen que un examen muy importante lo has aprobado con nota ⇨
4. Tu pareja te dice que te ama ⇨

Un pequeño ejercicio lingüístico más.

Completa la siguiente lista imaginando, si fuese necesario, un contexto:

1. Si te sientes solo, necesitas...
2. Si estás cansado, necesitas...
3. Si te pones nervioso, necesitas...
4. Si estás inquieto, necesitas...

Respuestas posibles:
1. Compañía, alguien con quien compartir...
2. Reposo, recursos...
3. Reencontrar la calma...
4. Tranquilizante respecto a...

Las más de las veces, creemos que nuestros sentimientos los crean los acontecimientos o las acciones de los demás. Sin embargo, no es así:

¡ nuestros sentimientos provienen de nuestras necesidades !

¡ Colorea esta frase para asimilarla mejor !

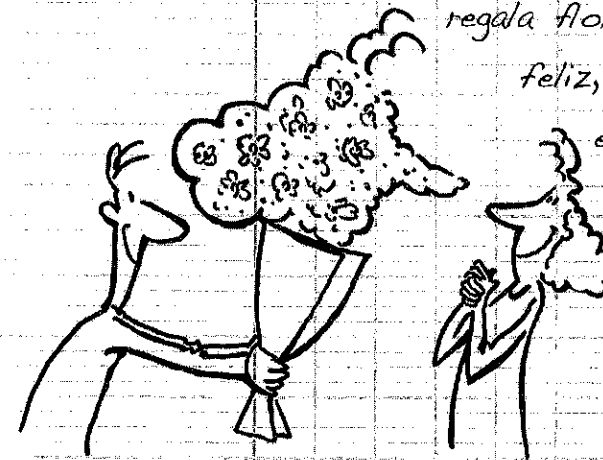
Lee la siguiente anécdota, que sirve para ilustrar esta aseveración: Al término de una reunión de trabajo, en la que los participantes se lo habían pasado bomba, pero habían progresado muy poco en el desarrollo de un dossier, el animador les preguntó a cada uno cómo se sentía: unos respondieron que



estaban encantados, pues sus necesidades de distensión y de alegría compartida estaban satisfechas; otros se declararon frustrados, pues necesitaban hacer un

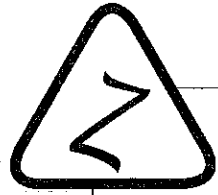
buen uso de su tiempo. Esto demuestra que un mismo hecho puede, según las necesidades de las personas, suscitar sentimientos opuestos.

Experimentar un sentimiento agradable significa que has satisfecho, al menos, una necesidad. Si tu pareja te regala flores, lo lógico es que te sientas feliz, pues tu necesidad de atención estará satisfecha.



Experimentar un sentimiento desagradable significa que tienes una o muchas necesidades insatisfechas. Si tu pareja pasa horas en Facebook, sin ocuparse de ti, te

sentirás molesto porque tendrás necesidad de consideración y de compañía.



Pensar que nuestros sentimientos los causan los demás representa una gran fuente de violencia. En efecto, si le dices a tu hijo: « Estoy triste porque no arreglas tu habitación », se le hace creer, desde su más tierna infancia, que es responsable de nuestro malestar y se le incita a pensar que tiene el poder de hacernos felices o desgraciados, cuando en realidad « estamos tristes porque nos gusta el orden y/o porque necesitamos tener la seguridad de que nuestra educación da sus frutos... » Al hacer a alguien responsable de nuestros sentimientos, añadimos a su vida la carga de la nuestra y renunciamos a nuestro poder.

Además, esta noción funciona en los dos sentidos, pues tampoco es útil asumir más cargas queriéndonos hacer responsables de la culpabilidad de los demás. Nuestra

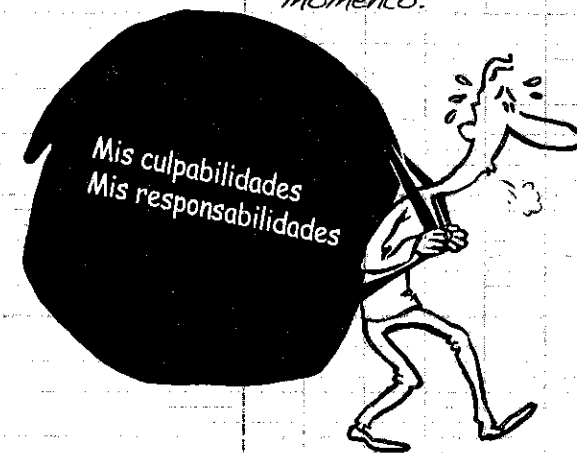
acción puede ocasionar un sufrimiento en el otro, pero el origen de su sufrimiento reside en su necesidad no satisfecha.



24

Al pensar « A mi mujer le fastidia que salga a hacer deporte », un hombre se carga con una culpabilidad y/o una responsabilidad nocivas para él y para su relación; es básico, pues, que sea consciente de que a su mujer no le fastidia que haga lo que le gusta, sino que tiene necesidad de compañía o de alimentar su relación con él.

Dicho esto, incluso en el caso de que un marido sea consciente de que no es culpable ni responsable de los sentimientos de su mujer, es esencial que sea responsable de sus propias intenciones y acciones. Así, si desea preservar la calidad de su unión (intención), sería bueno que dispusiera también de momentos (acción) para alimentar su relación. Por ello, si elige en función de sus necesidades (distensión con el deporte), escuchará con atención los deseos de su mujer (conexión), aun cuando los tome en cuenta en otro momento.



Una relación se afianza cuando la culpabilización mutua disminuye y cada uno de los miembros escucha, comprende y considera las necesidades del otro en igualdad con las suyas.

25



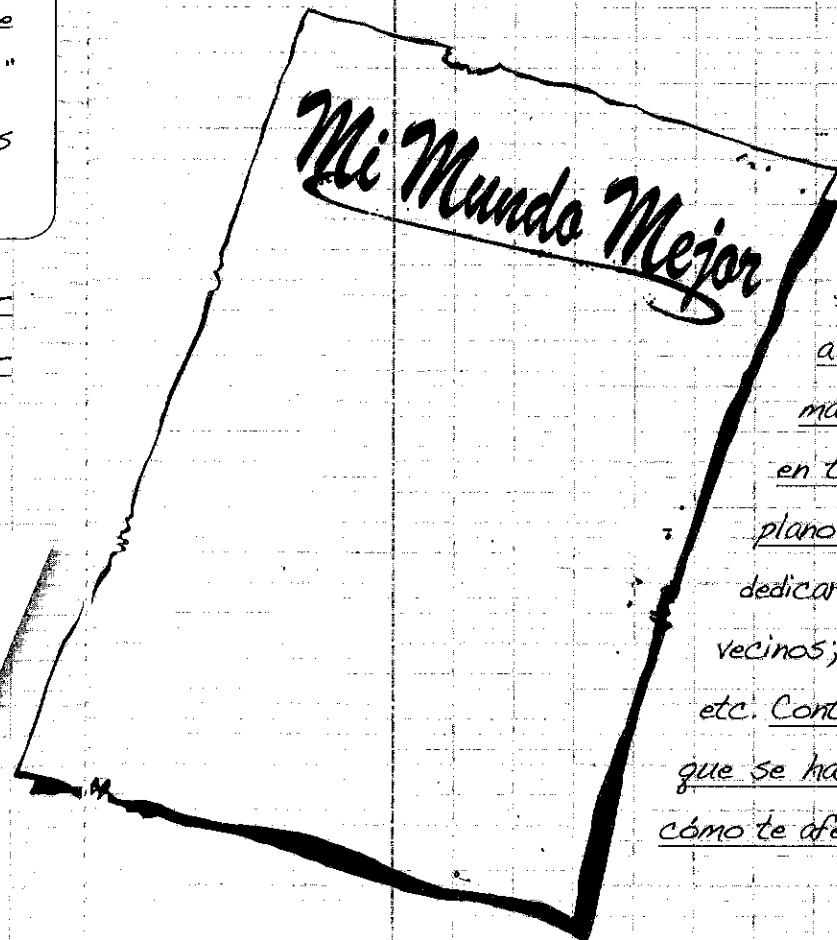
Hay expresiones que suelen emplearse para los sentimientos, pero se ha de evitar su uso, pues van unidas a un juicio. Son frases como: « Me siento traicionado, abandonado, un incompetente... » Al juzgar o acusar, representan una fuente potencial de conflictos (juicio sobre los demás) o de desánimo (juicio sobre uno mismo).

Hemos de evitar las frases del tipo: « Siento que, me da la impresión de que, creo que... », pues normalmente van seguidas de un pensamiento: "Creo que me mientes" expresa un pensamiento, mientras que « Tengo mis recelos » expresa un sentimiento.

Determina si las frases siguientes expresan o no un sentimiento o un juicio enmascarado. Si no se expresa un sentimiento, reescribela de modo que aparezca con claridad.

1. Cuando no me dices "buenos días", me siento ignorado.
Sentimiento si no Juicio enmascarado si no Reformulación si no
2. No lo conseguiré.
Sentimiento si no Juicio enmascarado si no Reformulación si no
3. Me disgusta haber suspendido la selectividad.
Sentimiento si no Juicio enmascarado si no Reformulación si no

4. Creo que prefieres a Emma.
Sentimiento si no Juicio enmascarado si no Reformulación si no
5. Me pones de mal humor cuando lo dejas todo hecho un desastre.
Sentimiento si no Juicio enmascarado si no Reformulación si no
6. Me cansan nuestras discusiones.
Sentimiento si no Juicio enmascarado si no Reformulación si no
7. Tengo la impresión de que me estafa.
Sentimiento si no Juicio enmascarado si no Reformulación si no



Ejercicio: Un mundo mejor

Dedicate durante un momento a describir las 7 características más importantes de lo que sería, en tu vida, un mundo mejor en el plano de las relaciones. Por ejemplo, dedicar tiempo para conocerse entre vecinos; respetar tus compromisos, etc. Contempla ese mundo e imagina que se ha convertido en realidad; siente cómo te afecta.

Resultados posibles:
1. Me asombra, me siento perdido.
2. Me siento desanimado.
3. Correcta.
4. Me siento triste.
5. Me pongo de mal humor.
6. Correcta.
7. Estoy muy suspicaz.

La necesidad, diamante del proceso de la CNV

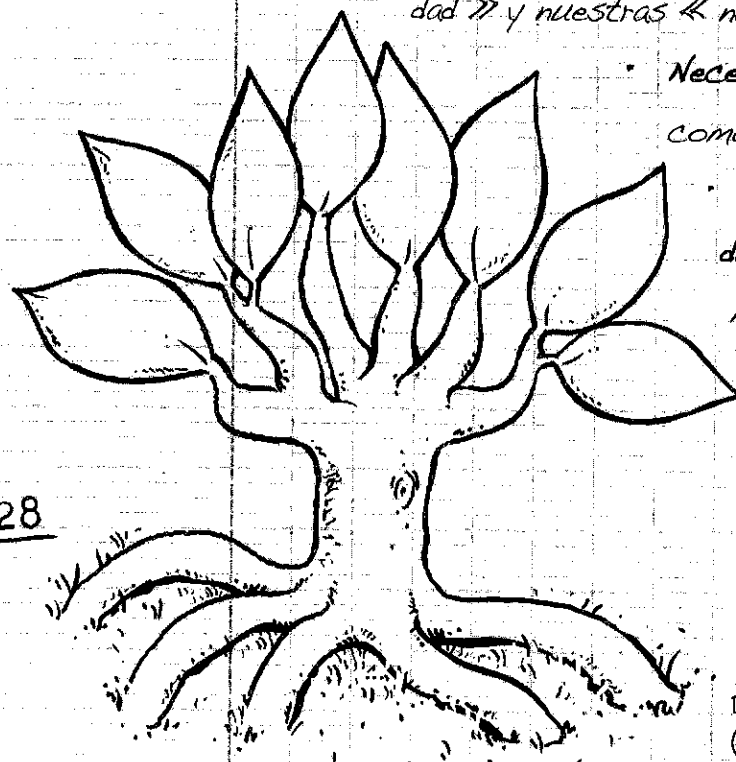
«Todo lo que hacemos es para ir al encuentro de nuestras necesidades».

Marshall B. Rosenberg

Según la acepción de la CNV, el término «necesidad» designa tanto lo que es indispensable en nuestra vida cuanto lo que le da seguridad y sentido. Engloba a la vez nuestras «necesidades vitales», nuestras «necesidades de seguridad» y nuestras «necesidades de desarrollo».

- Necesidades vitales: respirar, comer, beber, dormir, evacuar.
- Necesidades de seguridad: necesidad de seguridad material, afectiva...
- Necesidades de desarrollo del ser humano: necesidad de contribuir a la vida, necesidad de dar sentido...

Dibujo inspirado por Martine Marenne (Bélgica)

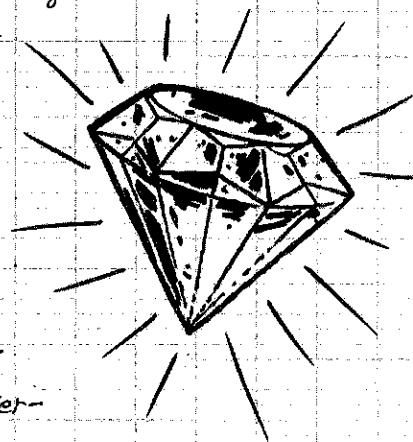


Este árbol simboliza tus necesidades: escribe en sus raíces las necesidades vitales; en el tronco y las ramas, tus principales necesidades de seguridad; y en las hojas, tus necesidades actuales de desarrollo. Coloréalo a tu gusto.

Para ayudarte a descubrir tus necesidades de seguridad y de desarrollo, consulta las listas de la página 62.

Las necesidades son esenciales porque crean un terreno sobre el cual podemos comprendernos los seres humanos: a nivel de las necesidades, el conflicto es imposible, pues es un nivel que lleva a la comprensión mutua y a la ausencia de juicios.

En efecto, las necesidades son universales y semejantes para todos los seres humanos.



«No hay hombre o mujer que pueda dejar de respirar o de beber -por hablar sólo del plano fisiológico-, de relacionarse, de recibir comprensión en sus alegrías y en sus tristezas, o de gozar de su libertad de elección».

Anne Bourric (Suiza)

Una necesidad se expresa en términos positivos y no implica ni a otra persona ni una acción concreta. Se trata de decir: « Necesito... » y no « Necesito que tú... »

Si se le dice a un niño que sale una tarde por primera vez: « Necesito que tengas cuidado y que vuelvas a casa con tu hermano », esta forma es negativa, implica al otro y entremezcla una acción. Se habrá mejor de decir: « Estás nervioso y necesito tranquilizarme sabiendo que estás bien. ¿Me prometes que volverás a la misma hora que tu hermano? »

Ejercicio para identificar las necesidades

Examina si las frases siguientes expresan una necesidad. Si no es así, imagina qué podría ser esa necesidad y reescribe la frase de modo que la exprese.

1. Me siento triste porque no me has felicitado por mi cumpleaños. ⇨
2. Me decepciona que no hayas mantenido tu palabra. ⇨
3. Necesito que vengas a verme. ⇨
4. Necesito más tiempo para hablar. ⇨
5. Necesito solidaridad. ⇨
6. Me gustaría más claridad. ⇨
7. Me gustaría que te callaras cuando hablo. ⇨

Resultados posibles

1. Me siento triste porque me gusta ser felicitado.
2. Estoy decepcionado porque necesito que haya coherencia entre las palabras y los hechos.
3. Necesito aumentar nuestra relación.
4. Necesito ir a mi ritmo.
5. Se expresa una necesidad.
6. Se expresa una necesidad.
7. Necesito calma, concentración.

En CNV, somos conscientes de que aumentamos nuestras posibilidades de estar cerca de los demás cuando nos "desembarazamos" de ellos. Así, cuando expresamos nuestras necesidades, procuraremos no implicar a otra persona (ejemplo 1) y si nos planteamos la necesidad del otro, nos "desembarazaremos" de él (ejemplo 2).

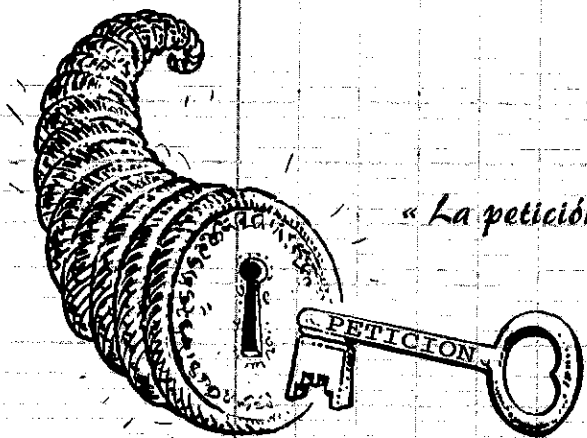
- Ejemplo nº 1: « Necesito tranquilidad » y no: « ¡Necesito que te tranquilices! »
- Ejemplo nº 2: « ¿Necesitas estar solo para reencontrarte contigo mismo? » y no: « ¿Necesitas que te deje en paz!? »

Vuelve al ejercicio "Un mundo mejor" (p. 27), lee lo que has escrito y, si es necesario, transforma tus frases en necesidades.

Por ejemplo, menos discusiones de familia

⇨ necesidad de armonía.

Tomar conciencia de una necesidad no satisfecha nos permite, formulando una petición, hallar una salida a nuestra dificultad.



La petición

« La petición, en la conciencia de las necesidades, es la llave de la abundancia ».

Guy De Beusscher (Bélgica)

Una petición ha de poseer 6 características:

- Se dirige a una persona en concreto: « ¿Tú tendrías algún problema en...? » y no: « ¿alguien podría ayudarme? ».
- Se refiere al momento actual: « Dime si quieres fregar los platos... » y no « ¡a partir de ahora fregarás los platos! ».
- Es concreta: « Dime si quieres fregar los platos » y no abstracta como « ayúdame ».
- Se expresa en lenguaje positivo: evitar las negaciones como « ya no ».
- Es factible: ¡pedir lo imposible es la mejor manera de no conseguir nada!
- Da libertad: « ¿Tendrías algún problema en...? » y no « Quiero que tú... ».

¡Hacer una petición es ser proactivo y coger las riendas de tu vida !

Colorea esta frase para asimilarla mejor.



En la petición, está el poder para iniciar el cambio. A veces, puede dar miedo descubrir hasta qué punto tenemos el poder de crear aquello a lo que aspiramos. En otras circunstancias, puede retraernos la idea de recibir un "no" por respuesta.

Hay dos tipos de preguntas:

- las que pretenden la conexión con el otro (utilizadas en el 90% de los casos)
- y las que pretenden una acción (10% de los casos)

Ejemplos de una petición de conexión:

« Ahora, lo que desearía es...

- escuchar tu opinión;
- que me dijeras si quieres que analicemos juntos las soluciones factibles;
- que me dijeras qué efecto te causa oírme. »

Ejemplo de una petición de acción:

« Ahora, desearía...

- que consultáramos nuestras agendas para quedar;
- que cortases el césped antes de mañana. »

Ejercicio para aprender a realizar peticiones.

Examina las frases siguientes. Si no encuentras en ellas las 6 características, reformúlalas imaginando eventualmente un contexto.

Ejemplo de una petición que posee las 6 características:

« ¿Tendrías algún problema en que volviéramos a hablar esta tarde de nuestra diferencia de ayer? »

1. Desearía que me escucharas. ⇨
2. Me gustaría que me dijeras una cosa que haya hecho y que tú hayas apreciado. ⇨
3. Me gustaría que te sintieras más a gusto para dar tu conferencia. ⇨
4. ¿Quieres preparar la cena de esta noche? ⇨
5. ¡Déjame vivir mi vida! ⇨
6. ¡A partir de ahora, contestarás tú al teléfono!
7. ¿Tendrías algún problema en que continuáramos nuestra conversación tras la cena? ⇨

Resultados posibles :

1. ¿Podrías decirme con tus palabras lo que has entendido de lo que acabó de decirte?

2. Correcta.

3. ¿Te sentirías más cómodo si repitieras tu conferencia esta tarde ante mí?

4. Correcta.

5. ¡Me gustaría decirte por mí misma la ropa que voy a ponerme el sábado!

6. ¿Tendrías algún problema en contestar al teléfono de 4 a 5 de la tarde?

7. Correcta.

Vuelve al ejercicio « Un mundo mejor » (p. 27): lee las necesidades que hayas escrito y, a fin de convertirte en personaje de tu mundo mejor, formula una petición que podrías hacer para que se encaminase en dirección de una de tus necesidades.

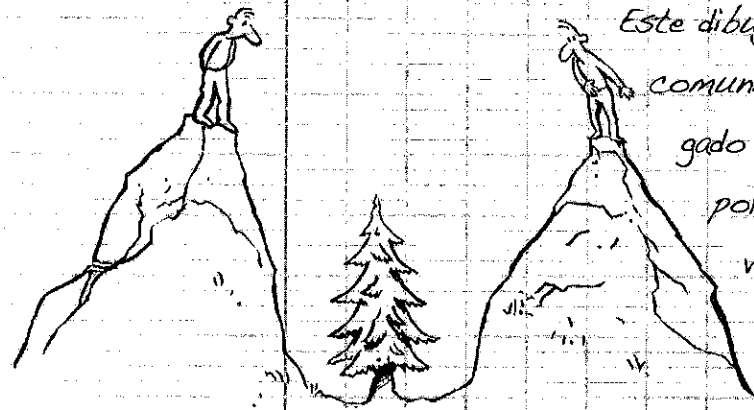
*

**

Hemos llegado al final del aprendizaje de las 4 etapas de la CNV.

Pasemos ahora a las dos caras que establecen una comunicación plena entre nosotros y los demás:

- la expresión honesta o asertividad
- y la empatía.



Este dibujo ilustra la dificultad de la comunicación. Cada persona ha llegado a la cumbre de su montaña por un camino diferente y sólo ve una parte del abeto que está situado entre las dos montañas..

El modo en que cada uno describa el abeto será forzosamente distinto.

En la parte "expresión de uno mismo", la CNV nos enseña a conocer y a describir lo más objetivamente posible nuestro lado del abeto, y en el respeto por los demás.

Para captar la parte "escuchada del otro", bajaremos de nuestra montaña y subiremos a la del otro, a fin de descubrir su punto de vista. Esto requerirá que nos desprendamos de nuestra visión de las cosas para considerar la de nuestro interlocutor.

Está claro que esta práctica de alpinismo es exigente, pero nos ofrece una experiencia insustituible, porque tras haber escalado la montaña del otro, volvemos a la nuestra enriquecidos por la variedad de caminos que llevan a dife-

rentes puntos de vista y por haber conocido el abeto en su totalidad.

La empatía

La autoempatía, preámbulo silencioso para la expresión de uno mismo

Vamos a encontrar la resonancia con los demás yendo a nuestro propio corazón.

Uno de los puntos esenciales para preservar las relaciones es aprender a sentir lo que pasa en nosotros y por qué. Sobre todo cuando atravesamos una dificultad.

La autoempatía es un momento que empleamos para volvernos hacia el interior de nosotros mismos y para asumir lo que ocurre en nuestro interior. Para ello, nos planteamos dos cuestiones:

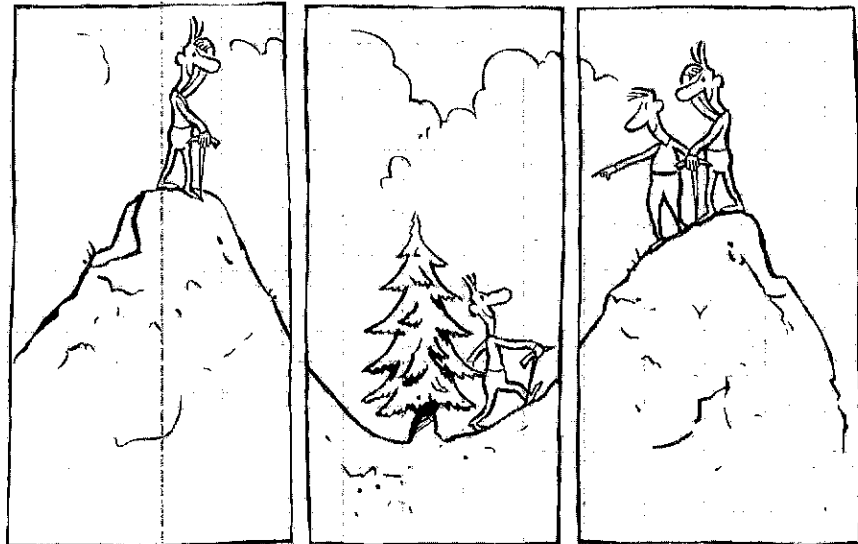
- ¿Cómo me siento?
- ¿Qué puedo sacar de esta situación?

Y les hemos de dar vueltas hasta que una luz crezca en nosotros y/o hasta que sintamos un alivio a la incomodidad de ese instante.



Colorea la siguiente frase para asimilarla mejor:

La atención que nos prestamos a nosotros mismos nos tranquiliza, y nos permite después acoger más fácilmente a los demás.





Escucharse requiere tiempo y no siempre es fácil: a veces nos sentimos mal, pero ignoramos las razones.

En este caso, es bueno que nos tomemos el tiempo necesario para ser del todo conscientes de nosotros mismos, con bondad y persistencia. A ello puede ayudarnos escribir los sentimientos y las necesidades a medida que tomemos conciencia de los mismos.

Por ejemplo, una mujer le anuncia a su pareja que desea separarse durante un mes. Su pareja, a fin de sentirse reconfortada, podría

escribir con autoempatía:

« Cuando mi mujer me anuncia que quiere separarse de mí durante un mes,

- me siento inquieto y necesito aclararme sobre la solidez de nuestra relación,
- me siento torpe y desearía creer que ella siente el amor que le tengo,
- estoy triste y necesito preservar nuestra relación,
- estoy sorprendido y he de comprender las razones de su petición ».

« Ahora, voy a escribirle una carta para expresarle mi amor y proponerle que hablemos una noche de todo

esto, después de acostar a los niños, a fin de saber en concreto lo que ella siente.. »

Tomarse un tiempo para escucharse a uno mismo proporciona claridad, energía y confianza. Podemos asimismo plantearnos algunas cuestiones en función de las necesidades del momento.

Ejercicio de autoempatía

Piensa en una situación difícil:

Observa la situación:

Quando pienso en...

Acoge tus sentimientos **con bondad y persistencia:**

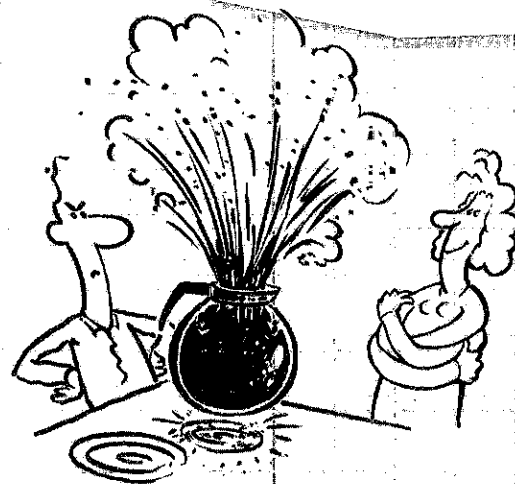
...me siento...

Busca tus necesidades no satisfechas:

...porque necesito...

Piensa en qué acción podrías llevar a cabo para colmar una de tus necesidades:

...y ahora, voy a...



Si por la mañana explota la cafetera, los niños llegan tarde y tu marido está de morras, ¡pon en marcha la autoempatía de inmediato!

Autoexpresión u honestidad, asertividad

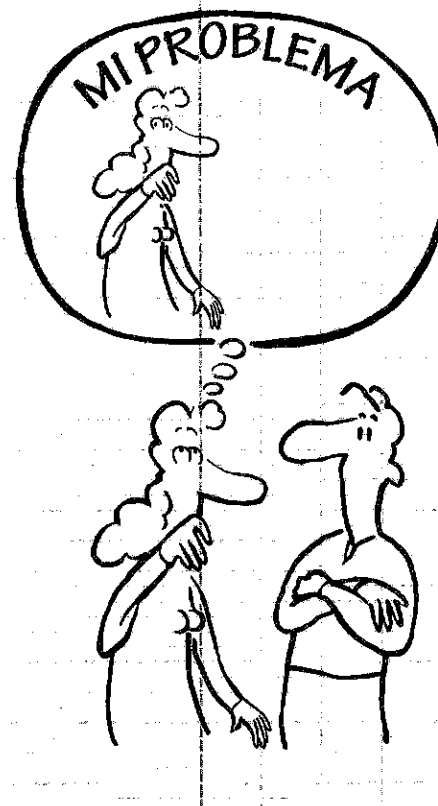
MI lado

Cuantas más palabras procedan de tu yo más humano, es decir, bajo la forma de sentimientos y de necesidades, en el respeto al otro, más te creerán, considerarán y escucharán. Tras haber aclarado lo que ocurre en ti mismo, has de ir a hablar con la persona concernida.

Bajo el punto de vista de la CNV, la **honestidad** es la capacidad de un ser humano de expresar lo que experimenta y aquello a lo que aspira,

sin juicio alguno, ni reproche, ni agresividad. Si queremos entendernos con los demás, es esencial aprender a decir al otro **nuestra propia verdad** antes que decirle en la cara **cuatro verdades!**

Si en una conversación uno de los interlocutores se siente criticado, esto debilita la capacidad común de colaborar o de resolver un conflicto, por más que la crítica esté fundada.



Si hablas de ti, entonces, ¡habla en verdad de ti! Si hablas en verdad de ti, el otro desaparece de tu horizonte. Eso no quiere decir que ya no cuente, sino que se evapora del marco de tu problema. De hecho, cuando verdaderamente hablas de ti, sólo estás tú en lo que comunicas. En ese momento, estás listo para decirle al otro lo que estás experimentando a fin de que pueda comprenderte.

Ejercicio de expresión honesta

Piensa en una dificultad que estés atravesando (o hayas vivido) con alguien:

Describe la situación:

 Cuando pienso en ese momento en que...

Menciona uno o dos sentimientos:

 ...me siento...

Expresa una o dos necesidades no satisfechas:

 ...porque necesito (necesitaba)...

Cita la acción que el otro podría realizar para tener en cuenta tus necesidades:

 ...y ahora, ¿tendrías algún problema en...?

Escucha del otro o empatía

El Lado DEL OTRO

Empatheia significa en griego « sentir interiormente, percibir la experiencia subjetiva de alguien ».

« Sentir empatía por los demás, es procurarnos bien a nosotros mismos ».

Pascale Molho (Francia)

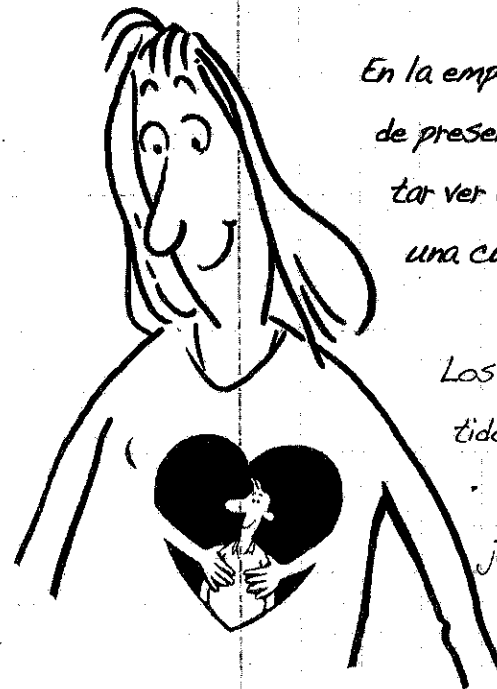
« La empatía es una cualidad de escucha y de presencia de los demás, de sus sentimientos y necesidades, sin querer llevarlo a parte alguna y sin recordar el pasado ».

Marshall B. Rosenberg

Hay una cosa que neutraliza la violencia y la agresividad en el seno de una relación: cuando intentamos comprender al otro en el nivel de lo que es más importante para él, es decir, lo que siente (sus sentimientos) y lo que le da sentido a su existencia (sus deseos, aspiraciones, valores... en una palabra: sus necesidades). Así, en un conflicto, cuando alguien recibe comprensión por lo que experimenta (lo que no implica que estemos de acuerdo con él) y por sus necesidades (lo que no quiere decir que las vamos a satisfacer), algo muy sutil

se produce en él: sus defensas bajan y, poco a poco, se abre de nuevo al diálogo y a la relación.

¡Cuanto más agresiva y violenta es una persona, más necesitada está de empatía y menos ganas tenemos de dársela!



En la empatía, lo que cuenta ante todo es la cualidad de presencia que ofrecemos. Ser empático es intentar ver al otro como un ser humano y crear con él una cualidad de conexión.

Los signos que indican que una persona ha sentido nuestra empatía son:

- No añade nada más o bien afirma: « ¡Sí, justo, eso es! »
- Desaparece su tensión, perceptible incluso en el cuerpo.

La empatía no tiene nada que ver con:

• La simpatía: podemos conocer a alguien simpático y no tener ningunas ganas de sentir empatía con respecto a él (aprecio a mi vecino, pero no tengo ganas de escuchar qué es lo que no le va bien en la vida) y al revés, se puede ser empático con

alguien por quien no experimentamos ninguna simpatía (aunque me entienda mal con mi jefe, pues siempre me está presionando, puedo decirle: «¿Necesita estar seguro de que el trabajo se realizará en los plazos marcados? »).

- **La complacencia:** podemos sentir empatía por alguien y no estar de acuerdo con él ni hacer lo que pide (escucho con cariño a mi hijo, que no quiere ir al colegio, sin embargo me niego a que pierda las clases).

Ejercicio de empatía

Piensa en una dificultad que estés viviendo (o hayas vivido) con alguien:

Describe la situación:

...Cuando piensas en ese instante en que...

Nombra uno o dos sentimientos que podría sentir tu interlocutor:

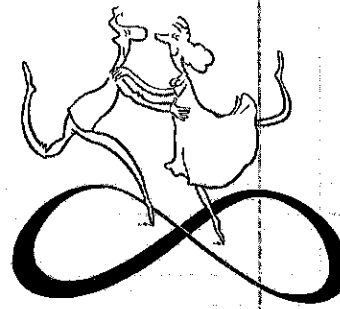
...te sientes, eres...

Nombra una o dos necesidades que piensas que tu interlocutor no tenga satisfechas:

...porque necesitas / necesitabas...

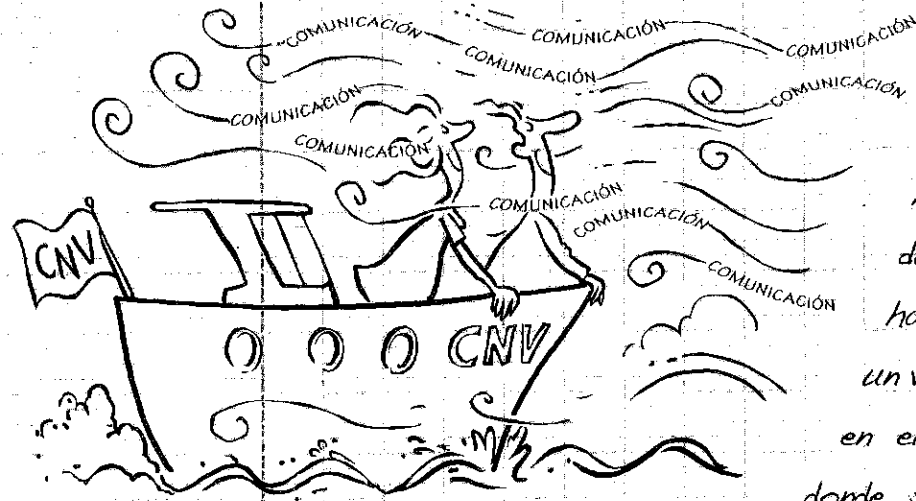
Formula una pregunta cuyo objetivo sea averiguar si has percibido correctamente lo que tu interlocutor está experimentando:

...¿va todo bien?



La « danza » completa en CNV

Cuando en el transcurso de una interacción se expresan a la vez y durante diversos intercambios la empatía y la honestidad, se habla de una « danza completa » entre dos personas. Esta es generadora de paz, de respeto mutuo y de colaboración.



Has franqueado las primeras etapas de nuestro viaje hacia la CNV. Eres un veterano pasajero en el crucero CNV, donde se practica una « **comunicación natural y vivificante!** » (Michelle Guez, Francia).



A continuación te ofrecemos diversos métodos que se han revelado útiles para ayudarte a resistir eventuales tormentas...

Atreverse a decir que no

¿Sabes decir que no con facilidad y poner límites?

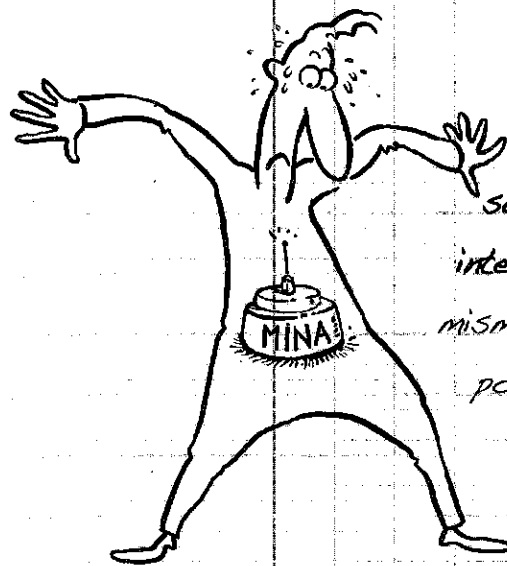
Si no es el caso, escribe a continuación qué es lo que te lo impide:

Algunas ideas sobre lo que puede impedirnos decir que «no»:

- Quedarnos sorprendidos por una petición inesperada y no poder dedicar tiempo a preguntarnos por nuestras necesidades.
- Tener miedo a las consecuencias, como perder a la persona amada o iniciar un conflicto.
- Estar dividido entre la necesidad que nos haría decir que sí y la que nos haría decir que no.
- Pensar que las necesidades de los demás son más importantes que las nuestras.

Aprender a decir que no respetando a las personas afectadas es un poderoso camino de reencuentro con nosotros mismos.

Todos los falsos síes, que no respetan nuestras necesidades,



son semejantes a campos de minas en nuestro interior: tienen consecuencias sobre nosotros mismos, nuestras relaciones y nuestro gusto por hacer las cosas: conducen insidiosamente a la desmotivación, a la ira, a tensiones y a la pérdida de la autoestima.

Por el contrario, si aprendemos a decir que no sin sentirnos molestos o culpables, adquirimos mayor autoestima y poder personal.

Las etapas para aprender a decir que «no»:

1. Acepta la petición de la persona mostrándole tu receptividad con tu actitud no verbal, lo que no compromete en nada la respuesta que le darás de inmediato. Muchas veces, lo que es difícil para quien realiza una petición es percibir en la mirada de su interlocutor que este considera tal petición como un problema o una lata.

(Una tarde a la semana, la mujer quiere salir para airearse, mientras que el marido está cansado).

2. Si sabes que, de manera general, tienes tendencia a decir que "sí", comienza por retrasar tu respuesta.

(Necesito tiempo para pensar en tu petición. En una hora, te diré qué he decidido).

3. Reformula la petición y las necesidades de la persona, a fin de mostrarle que la has entendido por completo.

(Entiendo que quieras salir esta tarde y que necesites pensar en tus cosas).

4. Di que « no » explicitando los sentimientos y las necesidades que te llevan a negarte.

(Estoy dividido entre las ganas de complacerte y la necesidad de recuperarme después de una semana agotadora. Necesito recargar mi energía, así que no, no voy a salir esta tarde).

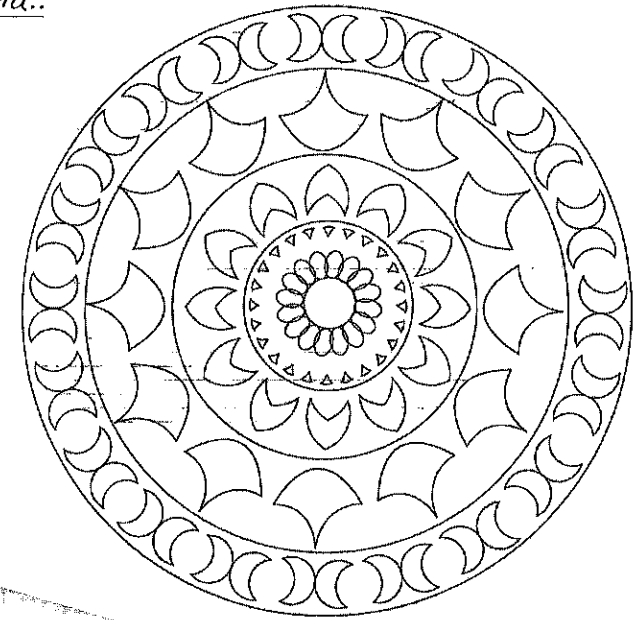
5. Haz una petición mostrando que tienes en cuenta las necesidades de los demás y que te importa lo que el otro experimenta.

(Si te parece bien, esta tarde podríamos dedicarnos a preparar la salida de mañana. O bien: ¿Se te ocurre alguna otra distracción, habida cuenta de mi cansancio?).

Después, prosigue la « danza », el intercambio, en la escucha de las necesidades respectivas.

Al proceder de esta forma, lo más llamativo será tu capacidad de estar en conexión y en paz con tus necesidades estando al mismo tiempo sinceramente preocupado por las del otro y por lo que tu « no » suscita en él.

Colorea este mandala impregnándote de su texto de sabiduría..



« Sé lo que es bueno para mí.

Sé decir que no cuando las propuestas
no me convienen.

Acepto también que me digas que no, no me siento herido
ni despreciado por ello ».

Expresar tu ira en tu favor y no contra el otro

« No tengas miedo a chocar;
del caos nacen las estrellas ».

Charlie Chaplin

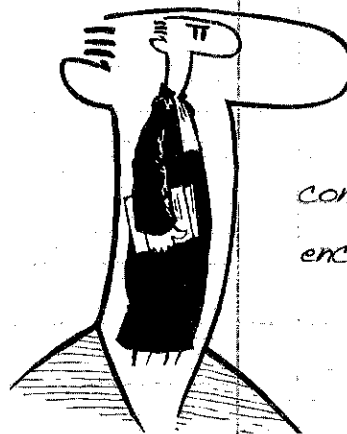
La ira es una función vital que tiene mucho valor porque nos despierta y nos suministra intensidad para actuar. Se ha de respetar su energía y se debe utilizar con todo su poder, es decir, para servir a nuestras necesidades y no con el objetivo de atacar a los demás.

¿Mi mente crea mi infierno o mi paraíso?

Dibuja lo que crea tu mente cuando estás lleno de ira o muy nervioso.

Mi dibujo :

50

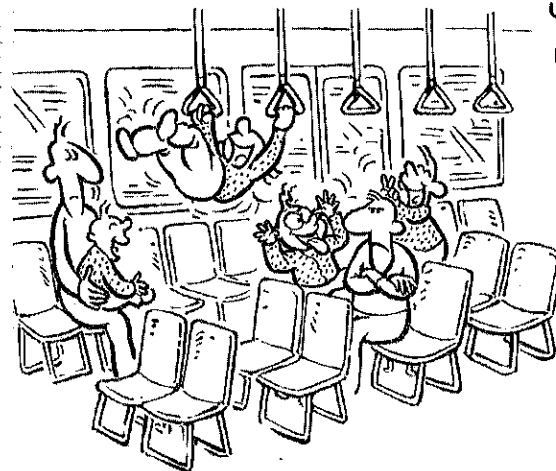


La ira contra los demás tiene poco poder y consume mucha energía. Es la señal de que hemos perdido el contacto con nuestras necesidades y que nos hallamos encerrados en nuestra cabeza, ocupados en juzgar:

- ¿Quién está equivocado, quién tiene razón?
- ¿Qué habría debido o no hacerse?
- ¿Quién merece ser castigado, etc.?

La acción de alguien puede « ser un estímulo » para nuestra ira, pero nunca es la causa. La causa se sitúa en nuestros pensamientos y en nuestra interpretación de ciertas situaciones. Y la raíz de nuestra ira se sitúa en nuestras necesidades no satisfechas.

Un domingo por la mañana, Stephen Covey se encontraba en un vagón de metro casi vacío. Todo estaba en calma hasta que llegó un padre con sus cuatro hijos. Aunque armaron un jaleo espantoso, su padre no les dijo nada. Exasperado y nervioso, Stephen Covey sentenció interiormente: "Es increíble, ¡este hombre tiene muy poca vergüenza! Debería decirles a sus hijos que se comportaran". Poco después, cuando iba a dirigirse al padre, este le dijo: "Soy consciente de que mis hijos molestan y le ruego que me disculpe por no haberles



que me disculpe por no haberles

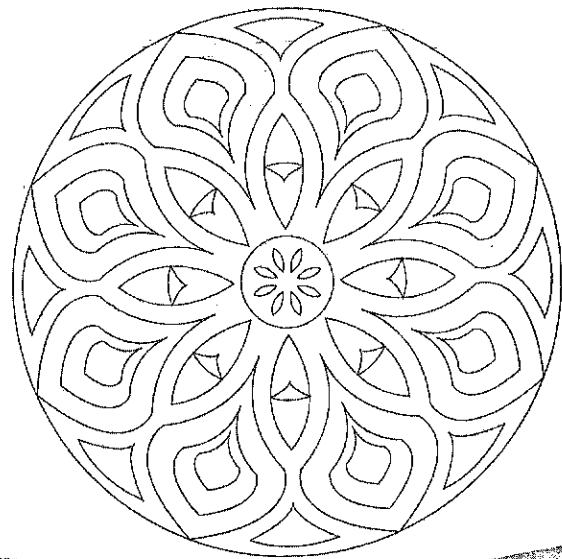
51

pedido que se comporten, pero me encuentro muy mal. Salimos ahora del hospital, donde acaba de morir su madre".

¡En un segundo, la ira de Stephen Covey, que procedía de sus pensamientos críticos, se había transformado en compasión!

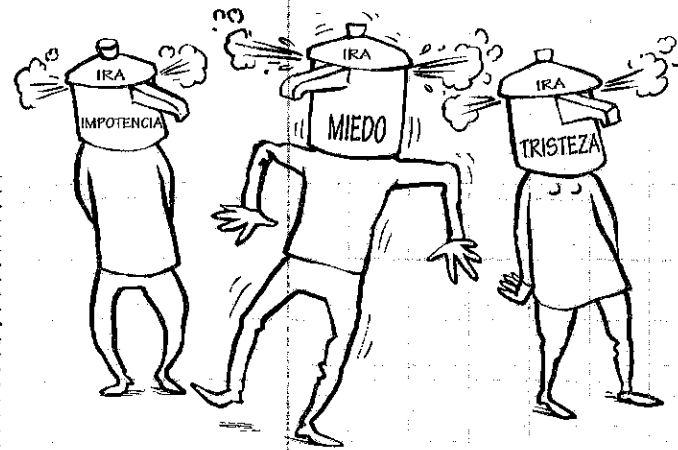
No hay duda alguna de que cada persona se comporta como se comporta, pero la forma en que actuamos y pensamos sobre ello viene de nosotros y marca toda la diferencia.

Colorea el mandala impregnándote de su texto de sabiduría.



« Tomo conciencia de que soy yo quien tiene poder sobre mi actitud.

Los otros no tienen nada que ver, no son responsables de lo que me sucede ».



La ira es un sentimiento tapadera que oculta otros. En efecto, si reconocemos las necesidades que expresa, la ira se transforma y revela otros sentimientos,

como tristeza, impotencia y miedo.

He aquí un proceso en 6 etapas para transformar tu ira CONTRA en una energía AL SERVICIO DE tu vida:

- 1. Guarda silencio, sal de los sitios para no empeorar las cosas.*
- 2. Escucha tus juicios sobre el otro y escríbelos.*
- 3. Busca las necesidades ocultas por debajo de tus juicios y asúmelo uno por uno.
(Eres un egoísta → necesidad de ser tenido en cuenta)*
- 4. Acoge en ti la aparición de nuevos sentimientos.*
- 5. Escribe qué podrías pedirte para satisfacer tus necesidades.*
- 6. Si es necesario, sal a buscar a esa persona en concreto y muéstrale tus sentimientos, tus necesidades y eventualmente hazle una petición.*

Expresar plenamente la ira requiere capacidad de ser consciente de todas tus necesidades. Lo conseguirás susti-

tuyendo sistemáticamente: « Estoy enfadado porque tú... »

en « Estoy enfadado porque necesito... »

Escribe varias veces: « Necesito... » para comprender el matiz de esta formulación.

En la mayoría de los casos, si tu interlocutor está pasando por una tormenta interior o si comprende que ha actuado mal, le será difícil recibir tus sentimientos y tus necesidades. Por ello, antes de esperar que acoja lo que tú experimentas, es bueno, si lo consigues, pasar por una fase en la que darás testimonio de tu empatía.

Una reflexión añadida importante consiste, al cabo de seis etapas, en preguntarte qué necesidades intentaba satisfacer tu interlocutor comportándose del modo en que lo hizo. Por ejemplo, en la historia de Stephen Covey, el padre de familia probablemente necesitaba recluírse en sí mismo para reponerse, ignorando todo lo demás.

Expresarse de forma natural

Muchas veces, al comienzo del aprendizaje de la CNV, nuestra expresión lingüística se revela limitada, incluso artificial, lo que nos vale comentarios irónicos y desalentadores del tipo: « ¡Siempre lo psicologizas así todo? ¡Desde hace un tiempo estás obsesionado con los sentimientos! ¡Solo tienes una frase en la boca: tus necesidades! ».

Para ayudarte a paliar esta dificultad, recuerda que lo esencial es:

- Tu capacidad de presencia para ti mismo y para los demás.
- Tu intención de ser empático y asertivo.

Dicho esto, a continuación te ofrecemos modos más variados y discretos de expresar tus sentimientos y necesidades, y recibir los de los demás.

Honestidad

Sentimientos :

Forma clásica : Me siento...

⇒ Estoy... / Es... / Esto me causa...

Necesidades :

Forma clásica : Porque necesito...

⇒ Me encanta, prefiero cuando... / me gusta cuando... /

Me paraliza si... / Para mí es genial cuando... /

me gusta menos cuando...

Empatía

Sentimientos:

Forma clásica: Acaso te sientes...

⇒ ¿Estás... (triste, etc.)? / ¿Esto te apena, te embarga el corazón, etc.? / ¿Es... (difícil, etc.) para ti? / Esto debe de ser... (estresante, etc.)

Necesidades:

Forma clásica: Porque necesitarías...

⇒ Te gustaría, querrías... / Tu deseo sería... / Lo ideal para ti sería... / Lo que a tu juicio cuenta es... / Detestas que... / Te encantaría que... / Sería genial, una gozada que... / Te crispa que...

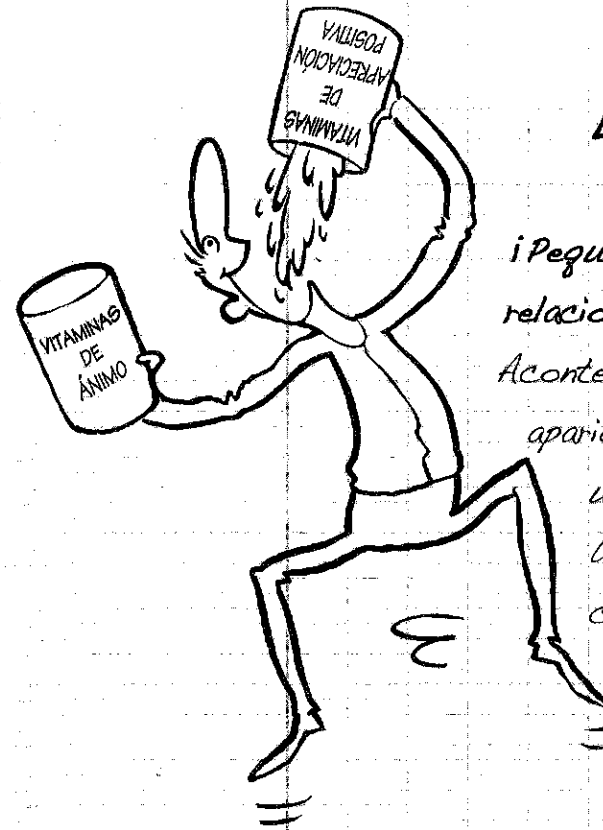
Rodea las frases que consideres más sugerentes en función del tipo de lenguaje que te sea más familiar o añade otras a continuación:

Formulaciones que buscan obtener una réplica sobre lo que se acaba de decir:

(¡Lo importante reside sobre todo en el hecho de continuar la danza ofreciendo al otro un espacio de reacción y de danza!)

Forma clásica: ¿Te sientes... porque necesitas... es así?

⇒ ¿Qué piensas de lo que te estoy diciendo? / ¿Qué es lo que te interpela de mis palabras? / ¿Con qué estás de acuerdo? ¿O en desacuerdo? / ¿Qué efecto te causa lo que te estoy contando? / ¿Qué es lo que más importancia tiene para ti de lo que te he dicho?



La apreciación positiva

¡Pequeñas atenciones crean grandes relaciones!

Acontecimientos poco espectaculares en apariencia hacen arraigar en las personas una confianza fundamental en la vida. Una frase o una sonrisa pueden marcarlos para siempre.

El ánimo y la apreciación positiva son vitaminas que necesita todo ser humano sin atreverse a pedir las o recibirlas.

Piensa en una atención que alguien te ha dirigido y que te produce bienestar y haz el ejercicio siguiente, imaginando que hablas con esa persona:

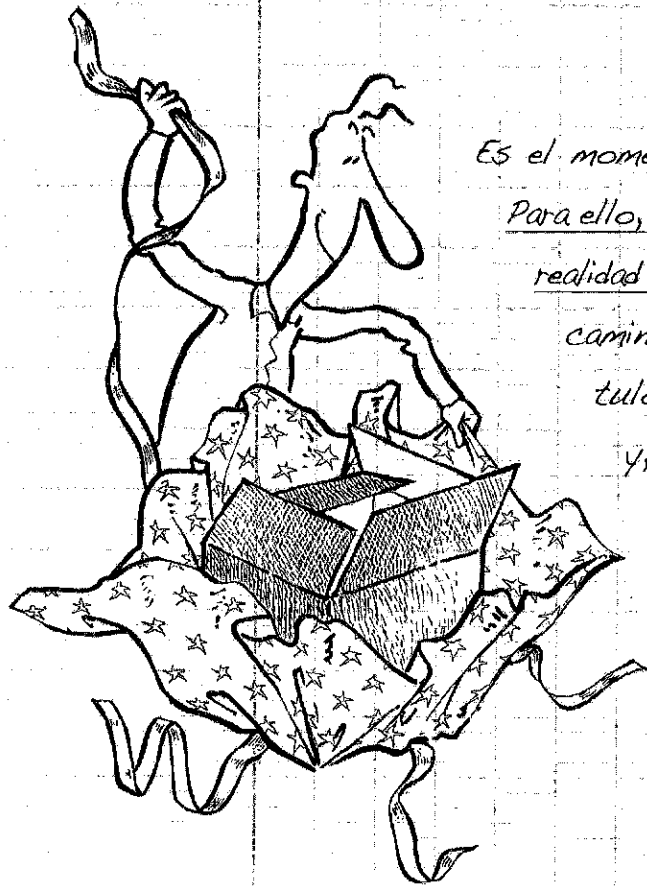
1. Describe lo que ha hecho o dicho:
2. Expresa la(s) necesidad(es) satisfecha(s) en ti por esa atención o esas palabras:
3. Expresa cómo te sientes al pensar en ello:
Cuando tú...
...ello ha satisfecho en mí la(s) necesidad(es) de...
...y cuando pienso en ello, me siento...

¡Ahora, date las gracias siguiendo las mismas etapas, y observa si puedes recibirlas con total plenitud!

Es el momento de hacer balance de tu viaje:
Para ello, responde a las preguntas según tu realidad actual. Si ves que aún te queda camino por recorrer, vuelve a los capítulos que deberías profundizar más y, en lugar de censurarte, recuerda esta frase:

« Cada vez que me planto, ¡crezco! »

Michelle Guez (Francia)



- ¿Antes de establecer comunicación con los demás, establezco comunicación conmigo mismo?
siempre a menudo a veces raramente jamás
- ¿Soy capaz de mantener el vínculo conmigo mismo sin necesidad de negar a los demás?
siempre a menudo a veces raramente jamás
- ¿Soy capaz de escuchar a los demás sin olvidarme de mí mismo?
siempre a menudo a veces raramente jamás
- ¿Soy capaz de mantener la cabeza en su sitio a pesar del apasionamiento?
siempre a menudo a veces raramente jamás
- ¿Me atrevo a decir que no sin avergonzarme??
siempre a menudo a veces raramente jamás
- ¿Soy capaz de decir que no expresando las necesidades a las que digo que sí?
siempre a menudo a veces raramente jamás
- ¿Expreso mi rabia de manera constructiva y respetuosa?
siempre a menudo a veces raramente jamás
- ¿Soy capaz de ver la belleza en los demás?
siempre a menudo a veces raramente jamás
- Soy capaz de ver la belleza en mí mismo?
siempre a menudo a veces raramente jamás

La CNV no pretende ser la suma de una serie de reglas, sino más bien una guía que nos permita crecer en humanidad. Lo importante de este cuaderno no es tanto la « técnica lingüística » como la intención de ser comprensivo contigo mismo y con los demás, es decir, ser a la vez auténtico y empático.

*« Qué más puede darte el mundo,
si cada segundo es una primera vez ».*

Sergio Algora

*Dibuja tu nueva primera vez para tu "mundo mejor" en el
ámbito de tus relaciones.*

Mi dibujo:

Anexos

Sentimientos que experimentamos cuando nuestras necesidades están satisfechas

Cómodo, admirativo, aligerado, cariñoso, entretenido, animado, apaciguado, enternecido, bien dispuesto, conmocionado, tranquilo, cautivado, centrado, cálido, hechizado, satisfecho, compasivo, concentrado, preocupado, confiado, contento, curioso, relajado, descansado, liberado, distendido, determinado, dinámico, pasmado, electrizado, entusiasmado, maravillado, excitado, arrebatado, en efervescencia, expansivo, encantado, animado, enérgico, vehemente, pletórico, travieso, lleno de esperanza, asombrado, despierto, exaltado, movido, exuberante, fascinado, orgulloso, fuerte, galvanizado, henchido, achispado, feliz, implicado, despreocupado, inspirado, interesado, curioso, jubiloso, ligero, libre, motivado, saciado, optimista, abierto, sosegado, correspondido, apasionado, chispeante, cercano, radiante, aplacado, restaurado, ahito, aserenado, tranquilizado, complacido, receptivo, reconfortado, agradecido, regenerado, regocijado, relajado, revigorizado, satisfecho, seguro, sensibilizado, sensible, sereno, atónito, aliviado, estimulado, seguro de sí mismo, sorprendido, conmovido, tranquilo, vivo, vivificado.

Sentimientos que experimentamos cuando nuestras necesidades no están satisfechas

Acabado, abatido, agobiado, hambriento, enloquecido, exasperado, agitado, alarmado, amargo, angustiado, ansioso, atemorizado, sediento, herido, bloqueado, alterado, apenado, disgustado, encolerizado, afectado, confundido, consternado, contrariado, crispado, desbordado, desgarrado, desconcertado, dislocado, desanimado, a la defensiva, disgustado, desencajado, desmoralizado, privado, desbordado, apesadumbrado, deprimido, confuso, desengañado, decepcionado, desamparado, desesperado, desolado, desorientado, desestabilizado, indiferente, distante, estupefacto, quebrantado, abatido, asustado, incómodo, liado, acongojado, pasmado, nervioso, preocupado, irritado, avergonzado, afectado, agotado, sin aliento, asombrado, exasperado, sobrepasado, extenuado, enfadado, fatigado, frágil, frustrado, furioso, molesto, helado, gruñón, dubitativo, horripilado, fuera de sí, impaciente, impotente, dubitativo, incomodado, incrédulo, indeciso, indiferente, inquieto, insatisfecho, insensible, vulnerado, irritado, cansado, pesado, mal, incómodo, desgraciado, descontento, desconfiado, melancólico, sombrío, nervioso, dividido, apenado, perdido, perplejo, perturbado, pesimista, preocupado, reservado, resignado, reticente, sin ímpetu, saturado, escéptico, convulsionado, solo, sombrío, preocupado, estresado, estupefacto, hundido, agotado, sorprendido, tenso, aterrorizado, amedrentado, impactado, atormentado, triste, trastornado, vejado, vacío, vulnerable.

Palabras que hemos de evitar a toda costa, pues contienen una evaluación enmascarada

Abandonado, engañado, acorralado, acusado, agredido, acosado, atacado, escarnecido, tonto, censurado, perturbado, calumniado, forzado, criticado, desconsiderado, detestado, despreciado, disminuido, dominado, ingenuo, aislado, aplastado, asfixiado, explotado, equivocado, tímido, forzado, hostigado, humillado, ignorado, importunado, incapaz, incompetente, incomprendido, indeseable, indigno, insultado, aislado, expulsado, juzgado, lamentable, tirado, maltratado, manipulado, mediocre, amenazado, repudiado, lamentable, apresado, presionado, dejado, inútil, ofendido, no aceptado, no amado, no creído, no escuchado, no importante, invisible, perseguido, atrapado, cogido en falta, provocado, rebajado, rehecho, rechazado, repudiado, ridiculizado, tímido, sucio, sin valor, estúpido, traicionado, frustrado, utilizado, derrotado, violado.

Necesidades fundamentales

Trascendencia :

Amor, belleza, conciencia, armonía, alegría, liberación, orden, paz, sagrado, sabiduría, serenidad, silencio, simplicidad, espiritualidad, unidad.

Celebración :

De la vida y de sus realizaciones, de los duelos y de las pérdidas; compartir las alegrías y las penas.

Revitalización, juego :

Bienestar, tranquilidad, comodidad, expansión, relajación, equilibrio, expresión sexual, fantasía, fiesta, sanación, humor, intimidad, juego, alegría, placer, recreación.

Interdependencia :

Aceptación, afecto, ayuda, amistad, amor, pertenencia, aprecio, atención, benevolencia, calor, co-creación, colaboración, comunicación, compañía, compasión, comprensión, concierto, confianza, conexión, consideración, contacto, continuidad, cooperación, dulzura, intercambio, escucha, equidad, empatía, expresión, fiabilidad, fidelidad, honestidad, intimidad, justicia, apertura, compartir, participación, reciprocidad, consuelo, reconocimiento, respeto, apoyo, ternura, tolerancia, tocar, ser tocado.

Sentido :

Realizarse, acción, aprendizaje, finalidad, claridad, coherencia, conciencia, contribución a la vida, creatividad, crecimiento, desarrollo, discernimiento, dirección, esperanza, evolución, experimentar la intensidad de la vida, hacer buen uso del tiempo, inspiración, participación, proximidad, realización del propio potencial, seguridad, transparencia.

Subsistencia :

Refugio, aire, agua, espacio, eliminación, luz, movimiento, alimento, protección, reposo, reproducción, respiración, salud, seguridad, cuidados, estabilidad.

Integridad :

Autenticidad, centrado, confianza en uno mismo, conexión con uno mismo, equilibrio, autoestima, honestidad, identidad, respeto a uno mismo, al propio ritmo, a los propios valores, sentido del propio valor, unidad interior.

Autonomía :

Autoafirmación, elección de los propios sueños, objetivos y valores, independencia, libertad, poder sobre la vida, respeto al ritmo propio, soledad, espontaneidad, tranquilidad, paz.

Nota de la autora :

Los ejercicios de autoempatía, de expresión honesta, de empatía y de gratitud han sido creados por Marshall B. Rosenberg, fundador de la Comunicación NoViolenta. Las listas de los sentimientos/necesidades y los ejercicios referidos a las cuatro etapas están inspirados en el programa elaborado por Marshall B. Rosenberg para sus seminarios intensivos.

