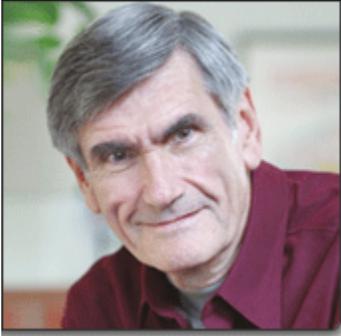


El corazón de la Comunicación No Violenta (CNV)

Una breve introducción a los conceptos de la CNV

por Marshall Rosenberg (adaptado de [Comunicación No Violenta: Un lenguaje de vida](#))



Creo que la compasión es nuestro estado natural de ser - que es natural sentir gozo en dar y recibir desde el corazón - En consecuencia, gran parte de mi vida he estado preocupado con dos preguntas: ¿Qué pasa si nos desconectamos de nuestra naturaleza compasiva, lo cual nos lleva a que nos comportemos con violencia o de manera explosiva? Y a la inversa, ¿qué es lo que permite a algunos mantenerse en contacto con su naturaleza compasiva, incluso en las peores circunstancias?

Mientras estudiaba los factores que afectan a nuestra capacidad de permanecer compasivos, me llamó la atención el papel crucial que el lenguaje puede ejercer. Si bien no consideramos la forma en que hablamos como "violenta", las palabras a menudo pueden causar daño y dolor hacia nosotros mismos o hacia

los demás. Esto es debido a que muchos de nosotros hemos aprendido a hablar en términos de juicios moralistas, evaluaciones y etiquetas, que nos desconectan de nuestra compasión.

Yo he identificado un enfoque específico para la comunicación – llamado Comunicación No Violenta (CNV) - que nos conduce a dar desde el corazón, conectándonos de una manera que permite que florezca nuestra compasión natural.

Reconectarnos con nuestro estado natural

La CNV nos guía a replantear la forma en que nos expresamos y escuchamos a otros. En lugar de reacciones automáticas habituales, nuestras palabras se convierten en respuestas conscientes, basadas firmemente en la atención a lo que percibimos, sentimos y deseamos en ese momento.

En el marco de la CNV, nosotros nos expresamos con honestidad y claridad, simultáneamente prestando a otros una atención respetuosa y empática. En cualquier intercambio, estamos atentos a nuestras más profundas necesidades y las de los demás. La CNV nos entrena a observar con cuidado, y especificar los comportamientos y condiciones que nos están afectando. La forma es simple, pero poderosamente transformadora.

Una manera de enfocar la atención

Hay una historia de un hombre agachado a cuatro patas bajo un farol, en busca de algo. Un policía que pasaba por allí le preguntó qué estaba haciendo. "Estoy buscando las llaves del coche", respondió el hombre, que parecía un poco borracho. "¿Se le cayeron aquí?", Preguntó el oficial. "No", respondió el hombre, "Se me cayeron en el callejón." Al ver la expresión desconcertada del policía, el hombre se apresuró a explicar: "Pero la luz es mucho mejor aquí."

Como en esta historia, encuentro que mi condicionamiento cultural me lleva a centrar la atención en lugares donde es poco probable encontrar lo que deseo. Desarrollé la CNV como una manera de entrenar mi atención en los lugares que tienen el potencial para producir los resultados que busco.

El uso de la CNV no requiere que las personas con las que nos estamos comunicando sean conocedores de la CNV, ni incluso estar motivados para relacionarse con nosotros compasivamente. Si permanecemos motivados exclusivamente para dar y recibir con compasión, y hacemos todo lo posible para que los demás sepan que este es nuestro único motivo, ellos se unirán a nosotros en el proceso, y al final seremos capaces de responder con compasión el uno al otro. No estoy diciendo que esto siempre sucede rápidamente. Sostengo, sin embargo, que la compasión florece inevitablemente cuando permanecemos fieles a los principios y procesos de la CNV.

El Proceso de la CNV

Para llegar a un deseo mutuo de dar desde el corazón, enfocamos la luz de la conciencia en cuatro áreas - conocidas como los cuatro componentes del modelo CNV:

En primer lugar, observamos lo que otros dicen o hacen, que es o no enriquecedor para nuestra vida. El truco está en ser capaz de articular esta observación sin introducir ningún juicio o evaluación.

A continuación, indicamos cómo nos sentimos cuando observamos esta acción: ¿estamos heridos, asustados, felices, divertidos, irritados? En tercer lugar, decimos que necesidades están conectadas a los sentimientos que hemos identificado. La percepción de estos tres componentes está presente cuando usamos la CNV para expresar de una forma clara y honesta cómo estamos.

Por ejemplo, una madre podría expresar estos tres puntos a su hijo adolescente, diciendo: "Félix, cuando veo dos bolas de calcetines sucios debajo de la mesa de café y otras tres al lado de la televisión, me siento irritada porque necesito más orden en las habitaciones que compartimos".

Ella continuaría inmediatamente con el cuarto componente - una petición muy concreta: "¿Podrías poner los calcetines en tu habitación o en la lavadora?" Este cuarto componente enfoca lo que deseamos que la otra persona haga para enriquecer nuestras vidas o hacer la vida más maravillosa para nosotros.

Por lo tanto, parte de la CNV es expresar estas cuatro piezas de información muy claramente, verbalmente o por otros medios.

La otra vía de esta comunicación consiste en la recepción de estas mismas cuatro piezas de información de los demás. Conectamos con ellos percibiendo primero lo que están observando, sintiendo y necesitando; entonces descubrimos lo que enriquecería sus vidas mediante la recepción de la cuarta pieza - su petición.

Manteniendo nuestra atención centrada en las áreas mencionadas, y ayudando a los demás a hacer lo mismo, establecemos un flujo de comunicación, de ida y vuelta, hasta que la compasión se manifiesta de forma natural: lo que observo, siento y necesito, lo que pido para enriquecer mi vida; lo que la otra persona observa, siente y necesita, lo que pide para enriquecer la suya.

El Proceso de la CNV:

1. Las acciones concretas que observamos que afectan nuestro bienestar
2. Cómo nos sentimos en relación a lo que observamos
3. Las necesidades, valores, deseos, etc. que crean nuestros sentimientos
4. Las acciones concretas que requerimos para enriquecer nuestras vidas

La esencia de la CNV está en nuestra **conciencia** de los cuatro componentes, no en las palabras reales que se intercambian.

La aplicación de CNV en nuestras vidas y en el Mundo.

Cuando usamos la CNV en nuestras interacciones - con nosotros mismos, con otra persona o en grupo – nos enraizamos en nuestro estado natural de compasión. Por lo tanto, es un enfoque que puede ser aplicado de manera efectiva en cualquier nivel de comunicación y en diversas situaciones.

Algunas personas usan la CNV para crear mayor profundidad y cuidado en sus relaciones íntimas. Otros la utilizan para crear relaciones más eficaces en el trabajo. Hay otros que la usan en la arena política. A nivel mundial, la CNV se utiliza como un recurso valioso para las comunidades que enfrentan conflictos violentos y graves tensiones étnicas, religiosas o políticas.

Me siento bendecido por ser capaz de viajar por todo el mundo enseñando a la gente un proceso de comunicación que les da poder y felicidad. Ahora, con mi libro, **la Comunicación No Violenta: Un lenguaje de la vida**, estoy contento y emocionado de poder compartir la riqueza de la comunicación no violenta contigo.

Marshall B. Rosenberg, Ph.D. es el creador de la Comunicación NoViolenta y es el autor de [Comunicación No Violenta: Un lenguaje de vida](#). Se desempeñó como el fundador y director de los servicios educativos para el [Center for Nonviolent Communication](#). Para más in Español, ve el [Instituto Comunicación NoViolenta](#).