

Bases de la Comunicación no violenta. Resolución de conflictos.

La empatía como herramienta esencial para la vida en común: Método de Comunicación No violenta de Marshall Rosenberg. Muy útil cuando deseamos relaciones de gran profundidad, honestidad y conexión.

Breve resumen teórico de la Comunicación NoViolenta

La Comunicación no violenta es un método sencillo para la transformación de emociones y el empoderamiento personal. El trabajo de empatía profunda como competencia esencial para la vida y para la resolución de conflictos es su base.

Consiste muy resumidamente en la aplicación de 4 pasos

1. Hacer una observación clara y concreta de la situación.
2. Identificar sentimientos.
3. Identificar necesidades.
4. Hacer una petición de algo concreto que se puede hacer para intentar satisfacer las necesidades en juego.

La otra base de la Comunicación No violenta son las trampas antifelicidad:

1. Creer que tener razón es igual a ser feliz.
2. Lenguaje bipolar: Todo/Nada, Siempre/ Nunca
3. Lenguaje desresponsabilizador: Tienes que, Debo de.
4. Compararte y sabotearte:
 - Debes ser el mejor, pero no te consideres mejor.
 - Conténtate con lo que tienes, no estamos aquí para divertirnos.

Usar CNV requiere sobre todo de práctica, ya que es un nuevo lenguaje de vida. Se basa en dos preguntas esenciales que son ¿qué sientes? y ¿qué necesitas?

Aún pareciendo obvio, en la mayoría de los casos las personas responden lo que piensan, en lugar de lo que sienten y ese estado mental les impide profundizar y por lo tanto transformar y canalizar lo que está vivo en ellos.

Es de ayuda estudiar la lista de sentimientos y necesidades para tener mayor lenguaje. Cuanto mejor es nuestro lenguaje mejor es nuestra capacidad de expresión, y expresar es ya un alivio para emociones fuertes y una alternativa a la ira, la frustración o la tristeza.

Como resumen de lo mejor de este método y preparación del estado están estas sugerencias de empatía:

-“Estar/Ser” en vez de “Hacer” -“Seguir/ acompañar” en vez de “Guiar” -Preguntar en vez de Asumir.

La profundidad del método se adquiere cuando en las relaciones se inicia un proceso de descubrimiento que mediante la empatía y la honestidad, nos ayuda a conectar con necesidades o valores humanos universales y a reconocerlos no sólo en nosotros mismos sino también en los demás.

Nos genera nuevas competencias al practicar el proceso:

- 1) La distinción entre observar y enjuiciar
- 2) La distinción entre las sensaciones del cuerpo y los pensamientos
- 3) La distinción entre necesidad y estrategia para cubrir la necesidad
- 4) La distinción entre pedir y exigir

La CNV nos hace partícipes de una comunicación que busca encontrar los valores más profundos y permite así un diálogo creativo y transformador con uno mismo y con los demás. Marshall Rosenberg desarrolló este proceso para ayudarnos a dar y recibir de corazón, transformando la culpa, la depresión, el enfado y la vergüenza. Lo que consideramos conflicto, ya sea con uno mismo o con los demás, puede convertirse en una oportunidad para establecer una comunicación honesta y enriquecedora a través de la CNV.

Los sentimientos no son ni buenos ni malos, sino que nos hablan de necesidades cubiertas o no cubiertas. Y la violencia es la expresión trágica de las necesidades no satisfechas. Por eso la CNV sirve para el encuentro y la educación para la Paz.

Una de las claves más importantes de este lenguaje es aprender a diferenciar sentimientos auténticos de falsos sentimientos:

Seudo-sentimientos: Palabras que a menudo se confunden con sentimientos pero que en realidad son nuestra interpretación del comportamiento de las otras personas. En este sentido, estas palabras no se refieren a emociones o sentimientos sino a pensamientos (evaluaciones, diagnósticos o interpretaciones).

Cuando decimos cosas como, “Me siento juzgado” es importante ver que esto realmente no es un sentimiento sino un pensamiento (es una interpretación, evaluación y/o diagnóstico que hago del comportamiento de otra persona).

Los falsos sentimientos ponen el poder fuera de la persona, al fin y al cabo siempre nos queda el poder de escoger nuestra actitud ante la vida. Una misma situación la podemos vivir como humillante o no y ahí reside el poder personal.

Ejemplos de pseudo-sentimientos: yo puedo vivir esa situación como

Rechazado Traicionado Abandonado Atrapado Invasado Obligado

Intimidado Usado Manipulado Humillado Olvidado Incomprendido

Juzgado Criticado Ignorado Atacado Maltratado Forzado

En el anexo y en este enlace está el resumen de todo este modelo con las bases de utilización. Necesidades universales del ser humano, sentimientos cuando mis necesidades están cubiertas, y cuando no y evaluaciones ocultas o falsos sentimientos.

<http://coachdefamilia.com/wp-content/uploads/2012/07/3-triptico-CNV.pdf>