

¿Qué es la Comunicación No Violenta?

El autor y su motivación

La **Comunicación No Violenta** fue desarrollada por Marshall B. Rosenberg, Doctor en psicología clínica, educador, y reconocido mediador en conflictos internacionales. En 1985 creó **El Centro para la Comunicación No violenta (CNVC)**, una organización internacional con entrenadores en todo el mundo que promueve la formación en escuelas, prisiones, instalaciones de asistencia médica, agencias de gobierno, etc.

Marshall Rosenberg maduró la **Comunicación No violenta** desde un sincero y profundo deseo de aportar más compasión/comprensión a las relaciones humanas, y siendo consciente de los efectos negativos que genera el etiquetaje diagnóstico, llega a la convicción de que la creación de un mundo pacífico implica la eliminación de un lenguaje que crea culpa, vergüenza, juicios, crítica, y exigencias que contribuyen a la violencia en las relaciones humanas.

Justificación de la propuesta y exposición del proceso

La mayoría de nosotros estamos hambrientos y deseosos de habilidades que puedan mejorar la calidad de nuestras relaciones y que nos permitan profundizar nuestro sentido de poder personal o simplemente nos ayuden a comunicarnos de manera más adecuada y eficaz. Desafortunadamente, la mayoría de nosotros hemos sido educados, desde la más temprana infancia, a partir de modelos educativos y patrones que inducen a competir, juzgar, demandar y diagnosticar; a anticiparnos con opiniones precipitadas y comunicar en términos moralizadores sobre aquello que está considerado como "bien" o "mal" en las relaciones humanas, en la manera de conducirnos, de mostrar nuestras preferencias y de hacer nuestras particulares elecciones personales. En el mejor de los casos, el modo habitual que tenemos de pensar y de hablar frena la comunicación y crea malentendidos o frustraciones. Y aún más, a menudo es causa de enfado, rabia y dolor hasta llegar a provocarnos reacciones de violencia. Incluso cuando las intenciones son buenas, se generan conflictos innecesarios.

La Comunicación No Violenta (CNV) cambia diariamente las relaciones de las personas que la aplican. La **CNV** provee un método fácil de asimilar hasta llegar a la raíz de la violencia y del dolor emocional de un modo pacífico.

La **CNV** nos ayuda a

- adentrarnos en nuestro interior y descubrir lo que está vivo, lo vital que hay dentro de nosotros
- discriminar las necesidades básicas y humanas que nos mueven a actuar para satisfacer las necesidades descubiertas, en intentos que pueden resultar más o menos satisfactorios

- aprender a desarrollar un lenguaje comunicativo de sentimientos y necesidades
- expresar y escuchar más claramente lo que sucede en nuestro interior en cualquier momento dado.

En la **CNV**, *expresar* y *escuchar* son un binomio de relevancia cualitativa

1. expresar con "claridad" comporta:

- a) *observar* hechos, reacciones, gestos concretos, enfocando *esta observación* en la manera cómo afectan nuestro bienestar, en lo que ocurre realmente en una situación dada, en lo que dicen o hacen los demás sin incorporar ningún juicio ni evaluación de las personas implicadas
- b) *explorar e investigar* cómo *nos sentimos* una vez realizada esta observación
- c) *explicitar* cuáles de nuestras *necesidades* (valores, deseos, etc.) guardan relación con los sentimientos que han aflorado y hemos descubierto
- d) *formular* una *petición* muy específica centrada en lo que esperamos que realice la otra persona o nosotros mismos para enriquecer nuestra vida o la de ambos

2. escuchar empáticamente

al otro representa tratar de conectarnos e imaginar lo que puede estar diciendo, más allá de sus palabras o conductas, a través de traducir lo que hace o lo que dice en términos de:

- a) *observaciones* de hechos concretos que percibimos, escuchamos, valorando el motivo que estimula en la otra persona a responder de esa manera
- b) *sentimientos* que imaginamos puede estar sintiendo
- c) *necesidades* que captamos puede estar necesitando
- d) *petición*, una vez hemos verificado suficientemente, que lo imaginado y percibido se ajusta a lo que el otro está experimentando (necesidades, sentimientos...)

Cuando reconocemos, comprendemos y atendemos nuestras necesidades, desarrollamos unos cimientos sólidos, construimos una base emocional compartida que facilita unas experiencias relacionales más satisfactorias. Al examinar y atender las necesidades no satisfechas que yacen detrás de lo que pensamos, hacemos o decimos, **CNV** ayuda a reducir hostilidad, curar el dolor y fortalecer relaciones profesionales y personales, respecto a uno mismo o con los demás.

La aplicación de la CNV a nuestra vida y a las relaciones internacionales

Siempre que aplicamos la **CNV** a nuestras relaciones interpersonales -ya sea con nosotros mismos, con otra persona o con un grupo, en las diferentes etapas del ciclo vital-, conectamos necesariamente con nuestra compasión natural y más auténtica. Se trata, pues, de un enfoque que puede aplicarse de manera efectiva a todos los niveles de comunicación en las situaciones y edades más diversas:

- relaciones íntimas ;
- familia y escuela;
- organizaciones e instituciones;
- terapia y asesoramiento psicológico;
- negociaciones diplomáticas y comerciales, disputas y conflictos de todo tipo...

La **CNV** se utiliza actualmente en todo el mundo como un valioso recurso para aquellas comunidades que se enfrentan a conflictos violentos y a graves tensiones étnicas, religiosas o políticas. En este sentido y a modo de ejemplo, es conocida la trayectoria que sigue su utilidad en "la mediación de conflictos" en Israel, entre las autoridades palestinas, en Nigeria, Ruanda, Sierra Leona y otros lugares.

En que nos puede ayudar la "Comunicación No Violenta"

- Crear relaciones personales más satisfactorias, basadas en el respeto, la compasión y la cooperación.
- Resolver conflictos pacíficamente, ya sean personales, domésticos, institucionales o internacionales.
- Romper con efectos de experiencias pasadas y condicionamientos culturales.
- Saber decir "no" y aceptar el "no" del otro.
- Resolver sentimientos de culpa, miedo, vergüenza y depresión.
- Descubrir que las personas pueden contribuir naturalmente al bienestar de otros, si lo hacen desde la libertad.
- Desarrollar la capacidad de escucha y comprensión.
- Terminar con patrones de pensamiento que llevan a discusiones, ira y depresión.
- Encontrar las necesidades que dan vida a individuos, familias, colegios, comunidades y empresas.

Bibliografía y Webs de interés

Marshall B. Rosenberg:

1. **"Comunicación No Violenta, Un Lenguaje De Vida"**

Editorial Gran Aldea

2. **'Resolver los conflictos con la Comunicación NoViolenta'**

Editorial Acanto

Thomas Gordon:

1. **"Técnicas eficaces para padres. TEP"**

Editorial Medici

2. **"Técnicas eficaces para maestros. TEM"**

Editorial Medici

Adele Faber y Elaine Mazlish:

1. "Como hablar para que sus hijos le escuchen y como escuchar para que sus hijos le hablen"
Editorial Medici

WEBS

www.comunicacionnoviola.com

www.asociacioncomunicacionnoviola.org

www.gordontraining.com

videos de Marshall Rosenberg en youtube