



PROPÓSITO Y ORIGEN DE LA COMUNICACIÓN NOVIOLENTA.

DIFERENCIA ENTRE
COMUNICACIÓN “NOVIOLENTA”
Y COMUNICACIÓN “VIOLENTA”





ÍNDICE

1	EL PROPÓSITO DE LA CNV	pág. 01
2	HABILIDADES Y COMPETENCIAS QUE DESARROLLA LA CNV	pág. 02
3	EL PROCESO DE LA CNV	pág. 05
4	LOS CONCEPTOS FUNDAMENTALES	pág. 06
5	LOS ÁMBITOS DE APLICACIÓN	pág. 09
6	MARSHALL B. ROSENBERG	pág. 11
7	DIFERENCIA ENTRE COMUNICACIÓN "NOVIOLENTA" Y COMUNICACIÓN "VIOLENTA"	pág. 13
8	ACTITUDES Y COMPORTAMIENTOS QUE BLOQUEAN LA COMUNICACIÓN	pág. 16
9	ACTITUDES Y COMPORTAMIENTOS QUE FAVORECEN LA COMUNICACIÓN	pág. 17

EL PROPÓSITO DE LA CNV

La comunicación no violenta (CNV) es un método de comunicación que busca establecer una conexión empática con uno mismo y con los demás, basada en el respeto, la comprensión y la cooperación.

Su principal propósito es el de contribuir a la creación de relaciones en las que se promueva el entendimiento mutuo a través del diálogo pacífico y desde ahí, favorecer la búsqueda de colaboración y bienestar común.

HABILIDADES Y COMPETENCIAS QUE DESARROLLA LA CNV

ENTRE LAS ACTITUDES, HABILIDADES Y COMPETENCIAS QUE LA CNV NOS AYUDA A DESARROLLAR, SE DESTACAN LAS SIGUIENTES:

AUTOEMPATÍA:

El primer paso imprescindible para comunicarnos con los demás buscando entendimiento y bienestar común es aprender a escucharnos y entendernos a nosotros mismos en nuestro diálogo interno y hacerlo sin autojuicio, sin culpa, sin exigencias inalcanzables y sin vergüenza.

Nuestra forma de comunicarnos con otras personas nace de la forma en la que lo hacemos con nosotros mismos. Y la CNV nos facilita las herramientas para hacerlo desde un lugar tranquilo en nuestro interior: un lugar de autoempatía, comprensión hacia uno mismo, honestidad y claridad, fomentando el desarrollo de nuestra autoestima y autoconfianza.

EXPRESIÓN HONESTA:

Desde un mayor entendimiento hacia nosotros mismos, nace la posibilidad de expresarnos con honestidad (asertividad) y sin críticas, ataques ni culpas o reproches hacia los demás. La CNV nos proporciona la fórmula paso a paso para aprender a hacerlo e integrarlo en nuestra forma de comunicarnos y relacionarnos con los demás en el día a día, sea en el ámbito personal o profesional.

ESCUCHA EMPÁTICA:

Escuchar empáticamente es una habilidad que nos invita a la conexión, la presencia y el interés hacia el otro. Al escuchar así, aprendemos a conectar con el hablante entendiendo su perspectiva, sus sentimientos y sus necesidades, sin juzgarlo.

De este modo, aprendiendo a combinar en nuestro diálogo la expresión honesta y la escucha empática, la vía hacia el entendimiento y el bienestar común se abren más fácilmente.

DIÁLOGOS PACÍFICOS Y CONSTRUCTIVOS:

Todo el proceso de la CNV está enfocado a desarrollar de la habilidad de construir y mantener diálogos pacíficos y constructivos, sea el que sea el escenario de diferencias, discrepancias o conflictos que se puedan plantear en el ámbito de las relaciones personales o profesionales.

LÍMITES QUE NOS CUIDAN:

Desde la CNV, consideramos los límites necesarios en la convivencia, porque establecen estructuras de relación sanas que buscan cuidar de las necesidades de todos, sin perjudicar a nadie al mismo tiempo.

Aprendemos a usar los límites como una herramienta que nos protege y los usamos para cuidarnos a nosotros mismos sin descuidar a los demás y para cuidar a los demás sin descuidarnos a nosotros mismos, fomentando espacios de relación y convivencia sanos y constructivos.



ACUERDOS Y NEGOCIACIÓN:

Con la ayuda de la CNV aprendemos también a establecer acuerdos que busquen el beneficio mutuo de todas las partes implicadas y contribuyan a fomentar la conexión, la colaboración y el trabajo en equipo, así como a abrir los procesos de negociación necesarios para llegar a ellos.

TOMA DE DECISIONES CONSCIENTES:

La CNV es una metodología que nos facilita un mapa de ruta claro y concreto para tomar decisiones constructivas, sea en el plano personal o profesional de nuestra vida, contribuyendo al desarrollo de nuestra capacidad de discernimiento y criterio propio, conectadas a la búsqueda del bienestar común.

GESTIÓN PACÍFICA DE DIFERENCIAS, DISCREPANCIAS Y CONFLICTOS:

Como herramienta de gestión pacífica de diferencias, discrepancias y conflictos a través del diálogo pacífico, la CNV es una herramienta cuya eficacia está altamente demostrada en ámbitos tan diversos como el familiar, educativo, empresarial, gubernamental, penitenciario y en contextos bélicos.

EL PROCESO DE LA CNV

3



MARSHALL ROSENBERG, EL DOCTOR EN PSICOLOGÍA CLÍNICA QUE CONCIBIÓ LA CNV Y DESARROLLÓ SU PROCESO, NOS PLANTEA UNA HOJA DE RUTA SENCILLA, CLARA Y CONCRETA, BASADA EN CINCO ELEMENTOS PRINCIPALES QUE SE DETALLAN A CONTINUACIÓN:

CONCIENCIA:

¿Estoy conectado conmigo mismo? ¿Me estoy expresando honesta y vulnerablemente? ¿Estoy escuchando con empatía? ¿Estoy valorando mis necesidades y las de los demás desde el mismo nivel de importancia? ¿Estoy comprometido a buscar soluciones que contribuyan al bienestar de todos?

PENSAMIENTO:

¿Hay juicio, exigencia o culpa en mi pensamiento hacia mí o hacia los demás?

LENGUAJE:

¿Están mis palabras libres de críticas, reproches, quejas, desprecio, ataque, exigencia, etc?

COMUNICACIÓN:

¿Mi comunicación no verbal (tono de voz y lenguaje corporal) es congruente con mis palabras?

USO DEL PODER:

¿Quiero dominar a esa persona para conseguir lo que quiero? ¿Estoy pretendiendo imponer mi voluntad? ¿Estoy preparado para escuchar al otro con empatía y mantener la conexión a pesar de nuestras diferencias? ¿Estoy dispuesto a permanecer en el diálogo hasta que encontremos una solución que satisfaga a todos los involucrados?

LOS CONCEPTOS FUNDAMENTALES

LOS SIGUIENTES SON ALGUNOS CONCEPTOS Y PRINCIPIOS
QUE SON FUNDAMENTALES PARA LA CNV.

NECESIDADES HUMANAS UNIVERSALES:

El concepto de necesidades es la piedra angular de la Comunicación No Violenta. Las necesidades son las condiciones que los seres humanos requieren para prosperar. Estas incluyen necesidades físicas, como el agua y el aire, así como necesidades intangibles, como el respeto, la comprensión empática, la libertad, el significado y la dignidad. Debido a que las consideramos universales, expresar nuestras propias necesidades y reconocer las necesidades de los demás, nos permite crear un terreno común al conectarnos en un lugar profundo de la experiencia humana.

Creemos que todas nuestras acciones (cualquier cosa que alguien haga o diga) son intentos de satisfacer necesidades. Teniendo esto en cuenta, podemos comprender las acciones de los demás, por desconcertantes que sean, y transformar el juicio en comprensión empática.

En un entorno seguro, libre de juicios y culpas, es más fácil encontrar soluciones que puedan satisfacer las necesidades de todos.

CONEXIÓN PRIMERO:

Cuando surge un conflicto, buscamos una conexión empática antes que las soluciones. La conexión es un contacto psicológico: dos personas experimentan simultáneamente lo que está experimentando el otro. Confiamos que en el espacio de la conexión, tenemos acceso a una reserva de creatividad donde podemos encontrar opciones que satisfagan las necesidades de todos. En el contexto de la conexión, los desacuerdos se pueden resolver de forma no violenta.

LA NECESIDAD DE CONTRIBUIR:

Creemos que contribuir al bienestar de los demás es una de las fuerzas más poderosas de la motivación humana. A veces nos desconectamos de nuestra necesidad de contribuir porque hemos sido condicionados a pensar que nuestras necesidades insatisfechas son culpa de la otra persona, y la culpa fomenta el deseo de castigo.

INTERDEPENDENCIA:

Creemos que el bienestar de todos es una necesidad humana fundamental. Creemos que los seres humanos somos interdependientes, que nos necesitamos unos a otros para vivir y prosperar. Lo que afecta a uno, afecta a todos. Necesitamos que otros construyan las casas en las que vivimos, cultiven las frutas y verduras que comemos y cosan la ropa que usamos. Necesitamos carpinteros, médicos, conserjes y profesores. Nuestros sistemas ambientales, de salud y económicos afectan a la comunidad global de maneras visibles e invisibles pero importantes.

JUICIOS DE VALOR:

La CNV nos invita a juzgar acciones y situaciones determinando si están o no en armonía con nuestros valores, en lugar de emitir juicios morales.

Por ejemplo, en lugar de decir "la violencia está mal", podríamos decir "Valoro la resolución de conflictos por medios seguros y pacíficos".

La comunicación NoViolenta, postula que los juicios correctos o incorrectos (pensamientos y palabras de crítica y culpa) son una fuente importante de violencia en las familias, las sociedades y el mundo. Juzgar a las personas como "malas" o "incorrectas" genera ira, y la ira a menudo conduce a la violencia. Además, los juicios pueden provocar violencia a través de un sentido de justicia: nos sentimos justificados a atacar, si nos decimos a nosotros mismos que la persona lo merece.

EL USO PROTECTOR DE LA FUERZA:

Cuando alguien actúa de una manera que compromete la seguridad, utilizamos la fuerza como medio de protección, pero nunca como castigo. No causamos sufrimiento para darle una lección a alguien. En lugar de utilizar la retribución para restablecer el orden social, la Comunicación No Violenta propone educación y restauración.

LOS ÁMBITOS DE APLICACIÓN

LA CONCIENCIA DE LA COMUNICACIÓN NO VIOLENTA Y EL PROCESO PARA LOGRARLA SE APLICAN A TRES ÁMBITOS DE LA VIDA.

LA RELACIÓN CON UNO MISMO:

Empleamos el proceso CNV para liberarnos del condicionamiento cultural, sanar las heridas de la vida, transformar los juicios en comprensión de las necesidades insatisfechas y transformar la ira, la culpa, la vergüenza, la depresión y el miedo, en emociones que sirven a la vida y aumentan la paz y libertad interior.

Aprendemos a identificar y conectar con nuestras necesidades, para construir relaciones más satisfactorias y vidas más plenas.

LA RELACIÓN CON LOS DEMÁS:

Empleamos el proceso CNV para relacionarnos con los demás con empatía, honestidad, reciprocidad y cuidado, aumentando así la confianza, la comprensión y la cooperación en las relaciones. La empatía y la honestidad vulnerable son los elementos esenciales.

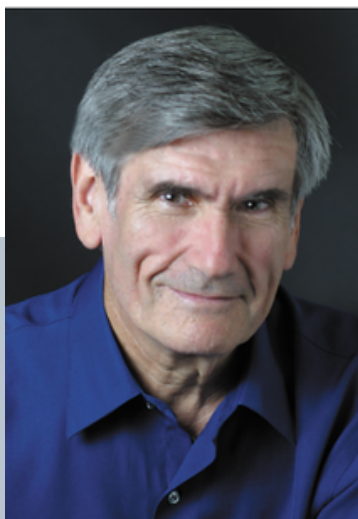


EL CAMBIO SOCIAL:

Vivimos los principios de la CNV e implementamos el proceso en nuestros esfuerzos por contribuir a un mundo mejor, tanto en el terreno de las relaciones personales y familiares, como en el de las relaciones profesionales.

Nuestro trabajo está impulsado por la motivación de contribuir a crear entornos de relación más saludables y constructivos, donde sea posible un mayor entendimiento y bienestar común. Creemos que estos ámbitos están entrelazados entre sí.

Nuestro estado de ánimo y la forma en la que nos relacionamos con nosotros mismos, influye en cómo nos relacionamos con los demás. A su vez, la forma en que nos relacionamos con otras personas, puede poner en marcha una cadena de acciones y reacciones que impactan a nuestros entornos más cercanos y a la sociedad de maneras imprevistas, para bien o para mal.



MARSHALL B. ROSENBERG (1934-2015)

Dr. Marshall B. Rosenberg fue el fundador y director de Servicios Educativos del Centro para la Comunicación No Violenta.

Al crecer en un barrio del centro de la ciudad de Detroit, Michigan (EE. UU.), el Dr. Rosenberg desde niño, se enfrentaba a diario a diversas formas de violencia. Queriendo explorar las causas de la violencia en el ser humano y qué se podría hacer para reducirla, decidió estudiar psicología clínica y recibió su doctorado en la Universidad de Wisconsin en 1961. En 1966 se le concedió el estatus de diplomático en psicología clínica de la Junta Estadounidense de Examinadores de Psicología Profesional.

La capacitación en Comunicación No Violenta evolucionó a partir de la búsqueda del Dr. Rosenberg para encontrar una manera de difundir rápidamente habilidades muy necesarias para el establecimiento de la paz. El Centro para la Comunicación No Violenta surgió del trabajo que estaba haciendo con activistas de derechos civiles a principios de los años 1960. Durante este período también medió entre estudiantes amotinados y administradores universitarios y trabajó para eliminar pacíficamente la segregación de las escuelas públicas en regiones que llevaban mucho tiempo enfrentadas.

Desde la creación del Centro para la Comunicación No Violenta en el año 1984, esta metodología ha llegado a ser considerada una poderosa herramienta de comunicación para resolver pacíficamente diferencias a nivel personal, profesional y político. Hasta su jubilación en 2009, el Dr. Rosenberg trabajó usando la Comunicación No Violenta y brindó la capacitación en esta metodología en 60 países*

*Afganistán, Argentina, Australia, Austria, Azerbaiyán, Bélgica, Bosnia, Brasil, Burundi, Canadá, Colombia, Congo, Croacia, República Checa, Dinamarca, República Dominicana, Inglaterra, Estonia, Finlandia, Francia, Georgia, Alemania, Guyana, Hungría, India, Indonesia, Irlanda, Israel, Italia, Jamaica, Jordania, Corea, Luxemburgo, Malasia, Malta, México, Moldavia, Nueva Zelanda, Países Bajos, Nigeria, Noruega, Palestina, Polonia, Portugal, Rumania, Puerto Rico, Rusia, Ruanda, Escocia, Senegal, Sierra Leona, Singapur, Eslovenia, Sudáfrica, Sri Lanka, Suecia, Suiza, Turquía, Estados Unidos, Yugoslavia.

Ha trabajado con grupos tan diversos como educadores, gerentes, proveedores de atención médica y de salud mental, abogados, oficiales militares, prisioneros, policías y funcionarios penitenciarios, clérigos y miembros de gobiernos, funcionarios y familias.

Ha estado también activo en áreas devastadas por la guerra y países económicamente desfavorecidos, ofreciendo capacitación en Comunicación No Violenta para promover la reconciliación y la resolución pacífica de conflictos.

Las reacciones en todo el mundo han sido inspiradoras. Las evaluaciones indican que esta metodología y su capacitación, fortalece enormemente la capacidad de comunicarse y de conectarse empáticamente con uno mismo y con los demás, así como de resolver cualquier tipo de diferencia desde el diálogo pacífico.

El Dr. Rosenberg murió pacíficamente en su casa, con su esposa Valentina y todos sus hijos a su lado, el 07-feb-2015.

Marshall recibió el Premio a la No Violencia Puente de Paz 2006.

Fuente de la información compartida hasta este momento:
<https://www.cnvc.org/>

DIFERENCIA ENTRE COMUNICACIÓN “NO VIOLENTA” Y COMUNICACIÓN “VIOLENTA”



¿Por qué Marshall Rosenberg bautizó a la CNV con el nombre de "Comunicación No Violenta"?

Marshall se inspiró en el término sánscrito Ahimsā que es un concepto que aboga por el respeto a la vida en todas sus formas.

Ahimsā se relaciona con actitudes de paz, respeto, escucha activa, empatía y compasión hacia la vida, y la CNV busca lograr lo mismo en nuestra comunicación con nosotros mismos y con los demás tanto en nuestro ámbito personal, profesional o social.

La palabra “Violenta” del nombre de CNV ,genera a veces resistencias, porque la asociamos sólo a comportamientos extremos. Pero va mucho más allá de eso.

La Comunicación No Violenta hace referencia al uso de comportamientos y actitudes que favorecen la comunicación desde la conexión, el entendimiento entre las personas, la unión, el bienestar mutuo y buscan fomentar la colaboración, a diferencia de lo que podríamos enfocar como comunicación “violenta” y que en realidad, hace referencia al conjunto de actitudes y comportamientos que bloquean la comunicación, nos desconectan de nosotros mismos y de los demás, favorecen los malentendidos, avivan el conflicto, crean separación y promueven la lucha y la competitividad.

A continuación, te muestro un listado de actitudes y comportamientos que nos UNEN y actitudes y comportamientos que nos SEPARAN.

Y antes de hacerlo, es importante para mí señalar que TODOS SIN EXCEPCIÓN hemos integrado desde niños, influidos por el paradigma familiar, educativo, social y cultural en el que hemos crecido, una forma de comunicarnos que promueve el uso de las actitudes que forman parte de los comportamientos que nos SEPARAN, sobre todo cuando nos sentimos mal o algo nos sienta mal, y que hacerlo no nos convierte en MALOS ni el VIOLENTOS, porque ningún comportamiento nos define como seres humanos.

Al mismo tiempo, aceptarlo es el 1º paso para transformarlo.

¿Y qué pasa si yo uso la CNV y el resto de personas con las que me relaciono no lo hacen?

No se trata de usar la CNV para crear dos bandos en tu vida: las personas que la usan y las que no lo hacen. Porque al hacerlo, estaríamos retroalimentando el mismo paradigma de separación que pretendemos contribuir a cambiar desde el uso de la CNV.

¿Qué hacemos entonces cuando esto me sucede?

La propia metodología te dota de los recursos necesarios para gestionar de forma constructiva todas aquellas situaciones donde las personas con las que te relacionas no tienen estos conocimientos, habilidades ni recursos y solo alcanzan a usar el juicio, la crítica, el reproche, la queja, etc. cuando se comunican contigo.

Las 3 herramientas más importantes que yo he aprendido a usar y que mejor me funciona en estos escenarios son estas:

1º EL TRADUCTOR EMPÁTICO:

Lo que hacemos es aprender a traducir el “idioma” que usan esas personas para conectar con lo que hay más allá de esa forma de comunicarse convirtiendo en nuestro interior sus palabras para poder mantener nuestra serenidad interna y poder también ofrecer empatía.

2° APRENDER A EXPRESAR LÍMITES QUE NOS CUIDAN Y PROTEGEN SIN ATACAR AL DE ENFRENTA.

3° APRENDER A GESTIONAR EL CONTACTO Y RETIRADA EN NUESTRA INTERACCIÓN CON LOS DEMÁS.

¿Qué nos une a las personas que nos sentimos atraídas por la CNV?

- La búsqueda de conexión, unión, entendimiento, armonía y paz.
- NOS DUELE LA SEPARACIÓN.
- NOS DUELE LA DESCONEXIÓN.
- NOS DUELE HACER DAÑO Y NO SABER CÓMO EVITARLO O REPARARLO.
- Y NOS DUELE QUE NOS LO HAGAN SIN SABER CÓMO PROTEGERNOS.

La energía de la reactividad es muy contagiosa y al mismo tiempo, la energía de la empatía y el entendimiento lo es mucho más.

No lo dudes nunca.

Sólo hace falta una persona que use al CNV para que todo cambie para ti, aunque el otro no cambie nada.



ACTITUDES Y COMPORTAMIENTOS QUE BLOQUEAN LA COMUNICACIÓN

- Juzgar
- El sarcasmo
- Agredir verbalmente
- Exigir
- Malinterpretar
- Despreciar
- Comparar
- Coaccionar
- La indiferencia
- Castigar
- Etiquetar
- Negar
- Culpar
- El tono de voz
- Minimizar
- La lucha por la razón
- Cuestionar emocionalmente
- La lástima
- Controlar
- No escuchar
- Victimizar
- Reprochar
- Imponer
- Amenazar
- Quejarse
- Chantajear
- El silencio castigador
- El abuso de poder
- Manipular
- La ingratitud
- La lucha de poder
- Dramatizar y exagerar

ACTITUDES Y COMPORTAMIENTOS QUE FAVORECEN LA COMUNICACIÓN

- La aceptación (no resignación)
- La conexión empática
- La complicidad
- El amor
- La empatía
- La confianza
- La vulnerabilidad
- La responsabilidad
- El respeto
- La inspiración
- El optimismo
- La ternura
- La búsqueda de oportunidades
- La creatividad
- La gratitud
- La atención plena
- La reparación y reconciliación
- La sonrisa
- La celebración
- La honestidad
- La solidaridad
- La escucha activa
- El interés sin juicio
- La curiosidad
- La consideración
- La humildad
- Dejar espacio
- La compasión
- La tranquilidad
- Dar tiempo
- Comprender
- La sensibilidad
- La paciencia
- La alegría



ELENA DIEGUEZ

Formadora certificada internacionalmente en CNV



www.elenadiequezcny.com



elena@elenadiequezcny.com