

## CONOCER LA CNV

### CONCEPTOS BASICOS A TENER EN CUENTA

#### PRIMERA ETAPA DEL PROCESO CNV

**La capacidad de observar es uno de los elementos claves en el proceso de la CNV.**

**La observación: Cuando veo o escucho (observación objetiva)** La observación trata de hablar de lo que vemos o escuchamos sin ninguna evaluación propia. (Como una cámara de video)

Es el primer componente de la CNV implica la separación entre la observación y la evaluación. Cuando las mezclamos, la otra persona suele tener la impresión de que la estamos criticando, y por lo tanto opone resistencia a lo que le decimos. Las observaciones tiene que ser específicas del momento y contexto: por ejemplo: “ Neizan se come el helado con las manos”, en lugar de: “Neizan se **come mal** el helado”

#### SEGUNDA ETAPA DEL PROCESO CNV

**Sentimiento/ sentimiento mezclado con pensamientos.**

Nuestros sentimientos y emociones son distintas de los pensamientos y se manifiestan en nuestro cuerpo a través de las sensaciones corporales.

**Sentimiento:** Es el segundo componente de la CNV y trata de expresar cómo nos sentimos. Estos sentimientos provienen de mis necesidades. Ejemplo: Me siento apenada, triste, sola porque necesito compañía.

**Sentimiento mezclado con pensamientos:** Se nos educa para orientarnos hacia los demás más que para estar en contacto con nosotros mismos. Ejemplo: Siento que me manipulas, que no me tienes en cuenta, cuando tú me dices: ya no hay nada más que hablar.

En este caso se refiere a un pensamiento y no a un sentimiento, aunque lo expresemos en forma de sentir, está hablando de una emoción que implica a otra persona.

**Los sentimientos versus la ausencia de sentimientos:** este lenguaje suele dar pie a confusión, como cuando utilizamos el verbo “sentir” cuando en realidad lo que estamos es pensando. Ejemplo: **siento que** no he hablado bien. Para mí, sería más adecuado decir “creo” que “siento” que no he hablado bien o “pienso” que no he hablado bien.

En general, no expresamos claramente nuestros sentimientos cuando en una oración, después de “siento” utilizamos palabras como;

## 1. que

Siento **que** no me quieres

## 2. como

Me siento **como** un esclavo

## 3. como sí

Siento **como si** hablara con una pared

## TERCERA ETAPA DEL PROCESO CNV

La expresión de las necesidades. Nuestras necesidades son energías al servicio de la vida. Son el corazón de aquello que nos anima. La vida se expresa en nosotros a través de ellas, para permitirnos ser y crecer.

### Necesidad / o estrategia

**Necesidad:** El tercer componente de la CNV e implica el reconocimiento del origen de nuestros sentimientos.

**Ejemplo:** Decir “necesito... claridad” en vez de “necesito que tu me hables más claro”.

**Ejemplo:** Decir “necesito que me obedezca” no expresa una necesidad. Diremos: “estoy cansada y necesito apoyo. ¿Estarías dispuesto en hacer la cena, hoy, a las 20h.?”

## CUARTA ETAPA DEL PROCESO CNV

La petición es la llave de la abundancia

### Petición/ exigencia

**Petición:** El cuarto componente de este proceso se ocupa de lo que pedimos a los demás para enriquecer nuestra vida de una forma específica, clara, positiva, negociable, concreta, de centrarnos en lo que queremos del otro/a, en lugar de centrarnos en lo que no queremos, abiertos a recibir un No. Se trata de una petición si nuestro interlocutor muestra empatía con respecto a nuestra necesidad.

**Ejemplo:** Me gusta que me llames cuando no vas a llegar a la hora que dijimos, así contribuirías a mi necesidad de claridad y tranquilidad. ¿Cómo lo ves, crees que esto que te pido es posible para ti? Me gustaría tener claro lo que has entendido de lo que te he dicho. ¿Estás dispuesto a confirmármelo?.

**Exigencia:** Cuando hacemos una petición, que no lleva alguno de estos componentes, puede llegar al otro/a como una exigencia, la persona que lo recibe cree que se la está culpando o exigiendo si no accede a satisfacer nuestras necesidades.

La otra persona, puede, que no se sienta tenida en cuenta y tenemos un margen de posibilidades muy pequeño para que acceda a contribuir a lo que le vamos a pedir. Elegimos indicarle, de alguna manera, que sólo quiero que haga lo que le pido si realmente desea hacerlo.

Las peticiones que no van acompañadas de los sentimientos y necesidades, pueden recibirse como exigencia. Cuando después de una petición, recibimos de nuestro interlocutor una crítica, un juicio o nos culpabiliza, eso quiere decir que quizás hemos pedido exigiendo o lleva implícito algún juicio.

Un lenguaje vago aumenta la confusión interna.

**Ejemplo:** Una madre le pide a su hijo, que sea más responsable sin embargo no expresa claramente, no especifica, lo que es ser responsable para ella; lo que quiere que haga el hijo para que sea más responsable. Tampoco expresa que con su acción puede contribuir a satisfacer algunas necesidades de ambos.

**Ejemplo:** Una madre le pide a su hijo ,si estaría dispuesto de estudiar una asignatura por la mañana y otra por la tarde, eso contribuiría a poner confianza y tranquilidad a mi vida. ¿cómo te llega esto que te pido...? ¿Esto contribuye alguna necesidad tuya...? ¿tienes disponibilidad para hacerlo...?

### **Estímulo/ causa**

**Estímulo:** La CNV potencia nuestra conciencia de que aquello que hacen o dicen los demás puede ser el estímulo, pero no la causa de cómo nos sentimos.

**Causa:** La causa de nuestros sentimientos proviene de nuestras necesidades.

### **Existen cuatro opciones de recibir un mensaje que me molesta.**

1. Culparme
2. Culpar a los demás.
3. Percibir nuestros propios sentimientos y necesidades.
4. Percibir los sentimientos y necesidades de los demás.

Ejemplo del mensaje que recibo: ¡Eres una persona desconsiderada, no te das cuenta que estoy sólo y nunca quieres hablar conmigo!

Me culpo: Ejemplo: Es verdad, soy una desconsiderada. Yo tengo la culpa de que él se sienta solo y de que no hable conmigo.

Culpar al otro/a: Ejemplo: Eres un egoísta ¡desconsiderado serás tú! no tienes derecho a decir que tengo que hablar contigo.

Ahora me chequeo, cómo me siento y que necesito en esta situación:

Cuando te escucho decir, eres una desconsiderada: me siento apenada porque necesito auto-escucha, auto-cuido y reconocimiento.

Aquí se ve claro como yo me siento, que no proviene de lo que me han dicho, sino de lo que yo necesito.

Ahora puedo suponer cómo se siente y que necesita el otro/a.

Cuando te escucho decir, eres una desconsiderada ¿te puedes sentir dolido por qué necesitas compartir, compañía...?

Aquí vemos claro cómo se siente el otro, que proviene de lo que necesita y no de lo que yo hago o digo. (Todo esto lo vamos a ver con la práctica).

## Juicio de valor/ juicio moral

**Juicios de valor: Los hacemos cuando estimamos las cosas de esta vida.**

**Ejemplo:** Valoro ser honrado, la coherencia, la libertad, la honestidad, la autenticidad. Los juicios de valor reflejan nuestras creencias con respecto a como podrán mejorar la vida que me rodea.

**Juicio moral:** Lo hacemos a las personas y conductas cuando no están de acuerdo con nuestros juicios de valor.

Juicio moralista es un tipo de comunicación que nos aleja de lo natural del ser humano.

Lo expresamos con aquellas personas que no actúan de acuerdo con nuestros valores, entonces los criticamos.

Usamos los adjetivos bueno-malo, correcto-incorrecto, normal-anormal, responsable-irresponsable. Cuando usamos éste lenguaje juzgamos a los demás y su comportamiento.

**Ejemplo:** Decimos: La violencia es mala.

En vez de decir: Me asusta el uso de la violencia para resolver los conflictos, yo valoro el empleo de otros medios en la resolución de conflictos.

