
LA EXPRESIÓN DE NECESIDADES



INSTITUTO
cnv∞
COMUNICACIÓN NOVIOLENTA

Pilar de la Torre.
Psicóloga, Terapeuta, Formadora en Comunicación
No Violenta



La expresión de necesidades

Porque necesito ...,aspiro a ..., quisiera que ...

Lo que es importante para mí es ..., quisiera ...

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, crecer y actualizar** todo nuestro potencial.

Las **necesidades son universales**, esto va a ayudarnos a identificarlas mas fácilmente.

Es importante reconocer las necesidades (las nuestras y las de los otros) y **no es** sistemáticamente **necesario satisfacerlas**. Una de nuestras primeras necesidades es la de tomar conciencia de nuestras necesidades.

Una necesidad no es algo que podemos hacer, tomar o tocar, **no depende de ninguna circunstancia** particular **ni** de ninguna **persona** específica.



Es por esto, por lo que en **Comunicación No Violenta**, prestamos atención a distinguir nuestras necesidades de las «**estrategias** » (medios, acciones, peticiones) que podemos llevar a cabo para satisfacerlas.

Los conflictos se sitúan con frecuencia a nivel de nuestras «estrategias » y no de nuestras necesidades. Esta distinción nos abre un espacio de **comprensión mutua, de libertad y de creatividad** en las relaciones.

Diremos « **necesito....** » mejor que « **necesito que tú** »

Ejemplo :

Decir «necesito que me obedezcas » no expresa una necesidad.

Diremos : «estoy cansado y necesito apoyo. » en lugar de "necesito que me des apoyo".