

INICIACIÓN CVN – PRIMERA SESIÓN

¿QUÉ QUIERO MEJORAR EN LA COMUNICACIÓN EN LAS RELACIONES?

Marshall Rosenberg era un ingeniero de las relaciones.

Él decía: “**Cuando hables, cuenta las palabras de lo que dices**”.

REFLEXIONES CON EL GRUPO con respecto a la pregunta anterior

- La importancia de **no proyectar sobre los demás**.
- Escuchar para poder comunicarnos.
- Ver **qué me pasa a mí antes de comunicarme**.
- Comunicar lo que sentimos de manera que la otra persona lo pueda recibir.
- Ser **transparente** sin pagar un precio alto.
- Aprender a **querernos**, pensar en mí sin sentirme egoísta.
- No tomar las cosas personales.
- Saber **poner límites**.
- Reconocer que **tener razón** impide la comunicación de doble sentido.
- Tomar **responsabilidad** como persona que escucha y recibe.
- Respuestas menos agresivas.
- Reconocer las diferentes formas de violencia en la comunicación.
- Comprender la importancia y el duelo de que **la CNV no esté en los colegios**.

La **responsabilidad** a veces está asociada al juicio: “eres responsable...”.

Cómo hacerlo **desde el no juicio**, desde un lugar de **no culpa**.

VAMOS A SINTONIZARNOS PARA SABER SI ESTAMOS EN EL MISMO CAMINO

¿QUÉ ENTENDEMOS POR SER HUMANO?

- El ser humano es como un **iceberg**:
 - La zona que asoma es lo que vemos.
 - Debajo hay un **mundo desconocido** que contiene nuestra fuerza.
 - En CNV trabajaremos con esa parte **sumergida, desconocida y presente**.
-

¿QUÉ ENTENDEMOS QUÉ ES LA COMUNICACIÓN VIOLENTA?

La violencia explícita es palpable, pero también existe la **violencia sutil**: todo lo que genera **obstáculos en la comunicación**.

- Querer tener la razón
- Juicios
- Exigencias

- Opinión sin que nos la pidan
 - Alabar o hacer cumplidos (no es lo mismo que **reconocer**)
 - Guardar silencio
 - Pensar en lo que voy a contestar en vez de escuchar
 - Comunicarse desde mis expectativas
 - Decirle a alguien lo que tiene que hacer
 - Dar consejos
 - Interpretar la palabra del otro
 - Autojuicio
 - “Tú más”
 - Elementos que generan **desconexión**
 - No poner límites, ser amable y complacer siempre
-

¿QUÉ ES COMUNICACIÓN NO VIOLENTA?

- No juzgar
 - No exigir, ni hacia otros ni hacia mí
 - Conexión
 - Toda comunicación que acerca a la otra persona
 - Poner límites cuidadosos
 - Afirmarme, cuidarme y tenerme en cuenta, **mientras cuido a la otra persona**
 - Comunicarme desde la **autenticidad**
 - Escucha activa
 - Optimizar la **conexión en la comunicación**
-

¿QUÉ ENTEDEMOS POR CONFLICTO?

- Socialmente se ve como algo “malo”.
- A menudo nos enseñan a **condenarlo en vez de resolverlo**.
- En CNV experimentaremos que atravesar el conflicto desde la **conexión** nos acerca más.
- Es **oportunidad de crecimiento**.
- El conflicto es **ley de vida**.

¿CÓMO LO VIVO EN MI CUERPO?

Cuando hay juicio o exigencia:

- Tensión
- Cuerpo agarrotado

Cuando hay conexión:

- Relajado
- Con apertura

En CNV aprendemos a **transformar la exigencia** en una petición desde la conexión.

LA COMUNICACIÓN NO VIOLENTA: EMPATÍA Y ASERTIVIDAD

- La empatía y asertividad están en la CNV.
 - Se diferencia de algunos modelos de comunicación asertiva tradicionales, que enseñan técnicas para gestionar sin **el componente humano**.
 - La CNV pone el foco en **esa parte oculta de la persona**, el componente humano.
-

CASO PRÁCTICO

Situación: Una amiga me dice: “Las otras hablan mal de ti”.

1. **Mi cuerpo:** Se tensa. Algo me pasa.
2. **Versión 1:** Reacciono desde la razón y llamo a una amiga para **vomit**ar todos mis juicios.
3. **Versión 2:** Tomo otro camino:

1: Reconocer la activación

- No soy toda yo, es una parte que se activa.

2: Mi violencia (exigencias y juicios)

- Me parece injusto que hablen mal de mí.
- Son malas amigas, desagradecidas, no se merecen mi amistad...

3: Pausar y tomar tiempo

- Evitar reaccionar desde ahí

4: Transformar en observación y acción

- **Paso 1. Hechos:** Observar sin juzgar. La inteligencia más elevada es la capacidad de observar sin juzgar ni evaluar (Krishnamurti)
 - Mi amiga me dice: “Las otras hablan mal de ti”
- **Paso 2. Sentimientos:**
 - Triste, enfadada, frustrada
- **Paso 3. Necesidades:**
 - Armonía, cariño, honestidad, aceptación, comprensión, cuidado
- **Paso 4. Acciones para cuidar de esas necesidades:**
 - Honestidad y armonía: Hablar con calma y tranquilidad viendo que me pasa.
 - Cariño: Intentar mantener desde el cariño la conexión con ellas
 - Comprensión: Comprenderme a mí misma
 - Aceptación: Aceptarme a mí misma
 - Conexión: Conectar con ellas desde la empatía

5: Empatizar con la otra persona

- Construyo una hipótesis, **no interpretación**.
- Empatizar más aumenta la posibilidad de que ellas también empaticen.
 - **Juicios y exigencias de mis amigas:** "Pilar hace las cosas por su cuenta"
 - **Hechos:** Hemos hablado con una amiga sobre Pilar
 - **Sentimientos:** Frustrada, triste, enfadada
 - **Necesidades:** Proximidad, cariño, ser tenidas en cuenta

6: Conversación o posible diálogo. Le digo a mi amiga que sé lo que han comentado a la otra amiga.

- Pilar: ¿Me imagino que cuando dijiste esto a María te sentías dolida porque querías ser tenida en cuenta? ¿Es así?
- Marta: Sí, Pilar, es que vas a tu bola, queríamos hacer una celebración junto contigo con una persona y sin decírnos nada quedas con ella... Y ya no cuentas con nosotras.
- Pilar: ¿Me imagino que te sentiste frustrada porque para ti es importante que os tuviese en cuenta? ¿Es eso?
- Marta: Sí, Pilar.
- Pilar: Gracias por decirlo, ya que valoro mucho nuestra amistad y quiero que sepas lo importante que es para mí teneros en cuenta. Y creo que no os llegó claridad por mi parte con respecto a que iba a reunirme. ¿No sé si te apetece saber qué me ocurrió?
- Marta: Sí, Pilar. Me gustaría entenderlo
- No fui a una celebración cuando quedé con ella, fui a resolver algo que teníamos pendiente. No sé cómo te llega esto que te digo
- Marta: Gracias por aclararlo, veo que malinterpreté y agradezco tu honestidad.

