

*Seminari de formació en l'escala de provenció amb perspectiva de gènere,
Junio 2021, Escola de Cultura de Pau*

Introducción a la CNV, incorporando la perspectiva de género

“La paz se aprende.” Thomas D'Ansembourg

“Que el árbol de la superación personal no nos tape el bosque de las desigualdades estructurales.” Anónimo

Artículo escrito por Patricia Garcia Lepetit

Notas:

- La CNV no incorpora de manera explícita la perspectiva de género por lo que las partes que hacen referencia a ella son una aportación desde mis percepciones y vivencias (así como las de formadoras de cnv de las que he aprendido mucho y que cito) y no tienen por qué representar las del CNVC (International Center for NonViolent Communication).

-En este artículo utilizo el femenino como sinónimo de personas

1- ¿Qué es la CNV?

El enfoque de la Comunicación NoViolenta (CNV) fue desarrollado por Marshall B. Rosenberg, doctor en psicología clínica, formador y mediador en conflictos internacionales. Marshall Rosenberg desde muy pequeño observaba la violencia en el barrio en el cual creció, se preguntaba cuáles podían ser las raíces de esta violencia y porqué algunas personas eran capaces de permanecer compasivas aún en circunstancias muy adversas. El maduró la CNV desde un profundo deseo de aportar más comprensión y paz a las relaciones humanas. Llega a la convicción de que **la creación de un mundo pacífico implica la toma de conciencia y la transformación de un lenguaje y una forma de pensar que genere culpa, vergüenza, juicios y exigencias**, para que así el ser humano pueda conectar con la capacidad innata que tiene para la cooperación y la compasión.

Miki Kashtan¹ define el patriarcado como un sistema social que determina unas relaciones entre el ser humano y la vida basado en el control y la separación. Esta separación se da entre el ser humano y la naturaleza, con los demás seres humanos y con una misma.

Si el condicionamiento de la cultura patriarcal nos empuja a unos pensamientos y actitudes de separación, la CNV nos marca un camino para poder reconectar con nuestra propia humanidad y con la de las demás personas. Cada vez que existe un conflicto o tensión y elijo conscientemente conectarme conmigo o con las demás (ya sea para dialogar o para poner un límite) estoy pues eligiendo no colaborar con ese condicionamiento patriarcal.

La CNV es pues mucho más que un modelo de comunicación: se trata de una actitud de vida, que busca la comprensión empática, tanto de una misma como de la otra persona y de un cambio de conciencia hacia la Noviolencia. Es también una manera de comunicarse, que ayuda a volver a ese nivel de conciencia y a ese tipo de conexión entre personas.

2- Tipo de lenguaje que separa

Rosenberg identifica un tipo de comunicación que bloquea la compasión y nos conduce a maneras de pensar y actuar que nos dañan a nosotras mismas y a las demás. Algunos ejemplos de este tipo de comunicación serían:

- Juzgar: “Es un desastre, no se puede confiar en ella.”
- Ordenar: “Te prohíbo que vuelvas a ver a esa persona.”
- Diagnosticar: “Su problema es que es demasiado egoísta.”
- Comparar: “Eres mejor estudiante que tu hermano.”
- Culpar: “Se equivocó porque tú la presionaste.”
- Negar la responsabilidad: “Yo soy así, ya lo sabes.”; “Lo hice porque me lo ordenaron.”
- Aconsejar: “Pues si yo fuera tú lo que hubiera hecho es...”
- Educar: “Puedes ver la parte positiva de esto si...”

Lo importante es tomar conciencia de cuando utilizamos esta manera de comunicarnos, que a menudo es “automática” y viene de nuestro condicionamiento, y poder comprobar por nosotras mismas si realmente nos es útil para tener relaciones humanas con las cualidades que anhelamos como el respeto, la armonía o la confianza.

¹

Facilitadora y formadora certificada de CNV (www.thefearlessheart.org)

3- ¿Qué son las necesidades?

“Cualquier acción humana se puede ver como el intento de cubrir una necesidad” M.B Rosenberg

El concepto de “necesidades” según la CNV se refiere a la energía interna que nos impulsa a buscar el bienestar y a vivir plenamente. **Las necesidades son elementos de la existencia que todos los seres humanos requerimos para nuestro bienestar físico, emocional y espiritual.** Por ejemplo, todos los seres humanos necesitamos valoración, apoyo, comprensión, propósito de vivir, alimentos, respeto, libertad, armonía, honestidad, confianza y muchas cosas más. Son pues universales, aunque las diferencias que existen (lugar de procedencia, género, edad, clase económica, estado de salud...) van a implicar que no todas las personas tengan las mismas condiciones o facilidad para poder expresarlas o satisfacerlas (por ejemplo, es probable que una persona que haya nacido en un país empobrecido o en conflicto tenga más dificultad para satisfacer su necesidad de un hogar seguro, paz social, o movilidad). Como afirma Roxy Manning, “los miembros de ciertos grupos han tenido necesidades urgentes no satisfechas durante un periodo de tiempo insoportablemente largo, en relación a otros grupos².”

De la misma manera, es importante tener en cuenta que nuestra cultura androcéntrica, en la que ser una mujer consiste en construirse en torno a la satisfacción de las necesidades ajenas³, tiene como consecuencia que a menudo las personas socializadas como mujeres antepongan las necesidades de las demás personas a las suyas propias. Por lo tanto, aún se convierte en más importante la tarea de entrar en contacto, reconocer y validar nuestras propias necesidades en cada momento para de ahí poder decidir conscientemente (libres de automatismos) donde queremos poner la atención.

4- ¿Cómo descubrimos las necesidades?

Descubrimos nuestras necesidades a través de los sentimientos. **Los sentimientos (y sus sensaciones corporales asociadas) nos dan información sobre si nuestras necesidades están satisfechas o no.** Por ejemplo, los sentimientos incómodos como la rabia, la tristeza o el miedo, nos aportan una información valiosa de que alguna necesidad mía, algo que es importante para mí, no se está satisfaciendo en ese momento.

Ej: Si alguien me dice algo que no es verdad, es probable que sienta enfado porque mi necesidad de honestidad no va a estar satisfecha.

Y de igual manera, cuando me visitan sentimientos agradables, como la alegría o la serenidad, es un indicador de que tengo necesidades que sí se están satisfaciendo en ese momento.

Ej: Si estoy viendo un atardecer en el mar, quizás me sienta tranquila o entusiasmada porque mi necesidad de belleza se está satisfaciendo.

La socialización de género es un factor importante que marca que tipos de sentimientos son “adecuados” para los modelos de masculinidad y feminidad normativos: para las personas socializadas como hombres tiene más coste social mostrar su vulnerabilidad mientras que sí tienen más “permiso” para mostrar rabia o marcar límites.

Cuanto más podamos percibir con claridad y acoger nuestros sentimientos, más podremos

² [roxy-osnp.pdf \(palabrascomopuentes.com\)](http://roxy-osnp.pdf(palabrascomopuentes.com))

³ Iratzu Varela

entender y aceptar los de las demás personas y conectar así con nuestra capacidad de empatía.

5- ¿Por qué es importante separar nuestras necesidades de nuestras estrategias?

Todas las maneras y acciones concretas para satisfacer necesidades (ligadas a una persona, objeto o lugar concretos) las llamamos en el marco de la CNV, “estrategias”.

Ejemplo: Si tengo necesidad de tranquilidad, puede haber varias estrategias para llegar a esto: Salir a pasear, leer un libro, llamar a una amiga, respirar...

A veces nos aferramos a las estrategias creyendo que es lo que necesitamos (“¡necesito salir a pasear!”) y esto puede llegar a provocar tensión ya que **el conflicto tiene lugar al nivel de las estrategias, no de las necesidades**. En realidad, la necesidad real subyacentes es de tranquilidad y habrá varias maneras de llegar a ella.

Nuestras creencias, incluidas aquellas que vienen de nuestra socialización de género, también influyen en el número de estrategias disponibles y en nuestra preferencia por unas u otras. Por ejemplo, el porcentaje de personas afectadas por un trastorno alimentario es mayor en mujeres que en hombres⁴. El intentar conformarse con una determinada forma de físico que se valora más en nuestra sociedad (cuerpo joven, delgado etc.) puede ser una estrategia-con consecuencias nefastas- que algunas chicas utilizan para satisfacer su necesidad de aceptación, valoración, pertenencia etc.).

Es importante poder separar la estrategia de necesidad para así darme cuenta de que existe un **abanico de opciones para satisfacerla, lo que me proporciona más libertad y creatividad**, así como más posibilidades de cuidarme a mí y a las demás personas.

⁴ [Trastorno alimentario.pdf \(sanidad.gob.es\)](https://www.sanidad.gob.es)

6-¿Cuáles son los elementos de la CNV?

Rosenberg propone un modelo de comunicación que consiste en, cuando existe alguna tensión o malestar, llevar conscientemente la atención a 4 áreas:



Ref:<http://xtec.gencat.cat/ca/centres/projeducatiu/convivencia/una-comunitat-educativa-restaurativa-i-resilient/comunicacio-noviolenta-cnv/>

1-Observaciones (O): el hecho concreto en si (lo que vemos o escuchamos, no una evaluación o juicio de ello) ⁵.

2-Sentimientos (S): cómo nos sentimos (emociones, sensaciones físicas...) en esta situación. Son diferentes de los pensamientos.

3-Necesidades (N): los valores/aspiraciones que son importantes para nosotros/as en esta situación. Son diferentes de las estrategias.

4-Peticiones (P): Qué pedimos a la otra persona que sea claro, factible, sabiendo que esta persona nos puede decir un “no” (y entonces podrá comenzar un diálogo). También puede ser peticiones hacía nosotros/as mismos/as.

Ejemplo:

Lenguaje que separa:	Según el modelo de la CNV:
“¡Esta clase es un desastre, podíais fijaros un poco en vuestros compañeros de la otra clase!	“Cuando he visto como sean peleado Joan y Mireia (O), me he sentido enfadada y preocupada (S) porque para mí es importante que haya respeto en el aula, eso me da tranquilidad(N). ¿Os parece reservar un momento esta semana para poder hablar de

⁵

Una conciencia de género y de las desigualdades que existen según pertenezcamos a un grupo u otro (por país de origen, clase social, identidad sexual etc.) nos puede ayudar a diferentes observaciones de patrones que si no, podrían pasar desapercibidos (por ejemplo, puedo observar que “Durante la reunión, cada uno de los cuatro grupos ha elegido su portavoz para poner en común las conclusiones” o puedo observar que “En el grupo hay 20 mujeres y dos hombres y tres de los 4 grupos tenían un portavoz masculino”), lo cual me puede dar más información de cara a buscar maneras de fomentar más equidad en ese grupo.

Es importante mencionar que, más allá de estos 4 elementos, **es muy importante la intención que hay detrás**, es decir el querer comunicar no tanto para que la otra persona haga lo que yo quiera, **sino para encontrar una cualidad de conexión en donde pueda surgir una manera que funcione para las dos personas implicadas.**

7-El proceso de autoempatía

“Entre el estímulo y la reacción existe un espacio donde se encuentra la libertad.” (Victor Frankl)

Una de las aplicaciones de la CNV es el tomar conciencia de cómo nos comunicamos con nosotras mismas ya que a menudo en nuestro interior se puede dar un gran nivel de violencia y de no aceptación de lo que somos y esto de alguna manera, repercute en nuestras interacciones con las demás personas.

Además, los valores de la cultura patriarcal en la que estamos inmersas coloca los valores asociados a lo “masculino” (la racionalidad, el control emocional, las tareas productivas etc.) por encima de lo asociado a lo “femenino” (lo instintivo, la expresión emocional, las tareas de cuidado o reproductivas). Esto hace que a menudo las personas socializadas como mujeres, internalicen esas creencias y tengan a menudo dificultades para validar internamente sus opiniones y vivencias internas, por lo que es importante tener acceso a recursos internos para poder acogerse en cada momento, especialmente en entornos masculinizados y jerárquicos donde existe una mayor resistencia a un cambio de paradigma que ponga en el centro la vida.

Cuando estamos atravesando una situación difícil o un conflicto con otra persona, las dos opciones derivadas de nuestro condicionamiento suelen ser o bien caer en la rabia (si echo la culpa a la otra persona) o bien en la vergüenza o culpa (si me echo la culpa a mí misma). La invitación de la CNV es conectar con esos sentimientos y permitir que se transformen, poniendo la atención en otros lugares como los sentimientos y las necesidades. Las siguientes preguntas del proceso de autoempatía apoyan este proceso:

- 1- ¿Cuáles son mis pensamientos/juicios sobre la otra persona? ¿y sobre mí misma?
- 2- ¿Cómo me siento y cómo/dónde lo siento en el cuerpo?
- 3- ¿Qué necesito en esta situación? *(no lo que quisiera que hiciera otra persona sino cuales son mis necesidades humanas no satisfechas aquí, ¿qué es lo importante para mí?)*
- 4-¿Qué me podría pedir a mí misma o a las demás personas para intentar cubrir esas necesidades?

Más allá de las preguntas cuyo fin es proponer un itinerario que nos facilite la conexión, lo importante es cultivar una actitud de autoapoyo, ternura y aceptación hacia las vivencias internas de cada una, momento a momento. Desde ese lugar de conexión con las necesidades propias, puede resultar más fácil, si así lo decidimos, conectar con como se siente y que puede estar necesitando la otra persona.

8- CNV en el aula

La CNV ofrece un marco y unas herramientas que pueden resultar útiles para el mundo educativo en varios aspectos:

- Para comunicar con el alumnado de una manera que se cree un vínculo de confianza, es decir como una herramienta de provención. También para crear espacios individuales y colectivos de acompañamiento emocional al alumnado (ruedas emocionales, círculos de empatía⁶, círculos de palabra...)
- Para acompañar al alumnado en situaciones de conflicto, dándoles apoyo para que puedan entender cuáles son sus necesidades reales y separarlas de las posibles estrategias/acciones concretas, lo que puede facilitar un entendimiento con la otra persona. Para estos casos pueden ser útiles los círculos restaurativos (proceso de grupo basado en la CNV desarrollado por Dominic Barter⁷) u otros tipos de prácticas restaurativas según los modelos de Belinda Hopkins o Jan Smith⁸ (creo que una formación sobre como facilitar este tipo de procesos es necesaria si se quiere llevar a cabo.)
- Para el auto-cuidado del/a docente. La CNV proporciona procesos concretos (como le proceso de autoempatía) para que el/la docente pueda también tener claridad de sus pensamientos y juicios para poder “traducirlos” a sentimientos y necesidades y que esto pueda repercutir en una mayor tranquilidad y presencia en situaciones difíciles con alumnado o compañeras, familias....
- Para las relaciones entre docentes: para poder comunicar o dialogar sobre temas difíciles, pero también para darse apoyo mutuo. Aquí la creación de sistemas y prácticas de apoyo (como los círculos de apoyo o círculos de palabra entre docentes) es especialmente relevante ya que los sistemas crean las condiciones para otro tipo de comportamientos (por ejemplo, hablar desde la vulnerabilidad) que, sino solo van a depender de las habilidades personales, influidas por la socialización de género.

⁶ En los círculos de empatía, se trata de dar apoyo a una o más personas mediante la escucha empática. Una de las formas puede ser el que las personas se expresan por turnos y las demás escuchan e intentan parafrasear o conectar con sus sentimientos y necesidades. Más información en [Empathy Circle Website](#)

⁷ [¿Cómo surgen los CÍRCULOS RESTAURATIVOS? \(Dominic Barter\) - YouTube](#)

⁸ [Prácticas-Restaurativas-en-el-ámbito-escolar-Jean-Schmitz-julio-2018.pdf \(encercle.cat\)](#)

9- Bibliografía y recursos:

- Comunicación No Violenta: un lenguaje de vida - Marshall Rosenberg – Ed. Acanto
- <http://xtec.gencat.cat/ca/centres/projeducatiu/convivencia/una-comunitat-educativa-restaurativa-i-resilient/comunicacio-noviolenta-cnv/>
- [Docentes: Educación Emocional, Escuelas restaurativas y el uso de la Comunicación No Violenta en las aulas es clave, para una nueva Educación - Mediación y Violencia](#)
- Web de Miki Kasthan: [The Fearless Heart | Inspiration and tools for creating the future we want. Courage to live it now.](#)
- **Formadores CNV Cataluña:** [Formadorxs \(cnvcatalunya.com\)](http://formadorxs.cnvcatalunya.com)
- **Asociación CNV:** <https://www.asociacioncomunicacionnoviolenta.org/>
- **Centro internacional CNV:** <https://www.cnvc.org/>
- **Entrevista a Dominic Barter:** [¿Cómo surgen los CÍRCULOS RESTAURATIVOS? \(Dominic Barter\) - YouTube](#)
- **Videos YouTube:**
 - Comunicación no violenta 1 [Comunicación no violenta: Basics of NVC Part 01 \(subtitulado\) - YouTube](#)
 - Comunicación no violenta 2 [Comunicación no violenta: Basics of NVC Part 02 \(subtitulado\) - YouTube](#)
 - Comunicación no violenta 3 [Comunicación no violenta: Basics of NVC Part 03 \(subtitulado\) - YouTube](#)