

Desentrañar OSNP (Observaciones, Sentimientos, Necesidades, Peticiones)

(BORRADOR – Por favor, consulta antes de distribuirlo)

Observaciones

Muchas personas piensan que una verdadera observación es algo con lo que todas las personas pueden estar de acuerdo. Algunas personas utilizan la cámara de vídeo como ejemplo: una verdadera observación es “aquello que una cámara de vídeo puede ver y escuchar”. Esta perspectiva perpetúa el mito del observador neutral e imparcial. Las cámaras de vídeo se sitúan en un cierto lugar, se dirigen a un cierto punto, llevan una lente de una cierta calidad, para registrar un estímulo determinado por la persona que opera la cámara. Existe un considerable sesgo en cuanto a dónde sitúa dicha persona la cámara; cuándo la enciende y cuándo la apaga; a quién la dirige; qué filtros coloca en la cámara. Lo que registra una cámara de vídeo, por tanto, tiene un sesgo inherente. Es útil pensar en las observaciones expresadas por los seres humanos de esta misma forma, para reconocer el sesgo que incorporan nuestras observaciones, a veces de manera sistemática, cuando recibimos un estímulo y expresamos lo que hemos observado.

Nuestra sugerencia es considerar tres capas de observación. La pirámide de la estimulación que se presenta a continuación indica hasta qué punto podría contribuir cada capa a la intensidad de nuestro dolor.



La pirámide de la estimulación

Observación externa: El estímulo que está fuera de una persona y que otras personas también *podrían* percibir. Lo que podemos percibir a través de nuestros sentidos. Nótese que la percepción de la observación externa está mediada por nuestra atención, nuestras expectativas, nuestra capacidad y nuestros conocimientos previos. Es el estímulo más alineado con la analogía de la cámara de vídeo. Además, es el que menos contribuye a nuestro dolor.

Observación interna: La capa externa desencadena la observación interna, con frecuencia de forma automática, sin nuestra elección intencionada. La observación externa es nuestra percepción de lo que sucede en nuestro interior. Esto incluye reacciones relacionadas con traumas, recuerdos, asociaciones y significados implícitos, y podría incluir sensaciones físicas. La conexión con nuestras experiencias pasadas implica que con frecuencia experimentamos un aumento del dolor, puesto que no sólo experimentamos el dolor del momento presente, sino también el del pasado, que se suma a la estimulación en su conjunto.

Observación sistémica: Es nuestra comprensión de los sistemas y patrones en nuestro contexto, con la cual esta observación externa podría coincidir o no. Incluso aunque la observación externa no pretenda ser representativa de estos patrones sistémicos, podría estimular el recuerdo o el impacto internalizado de estos patrones, y por tanto el inmenso dolor que podemos sentir cuando hemos experimentado daño sistemáticamente. Cuando experimentamos estimulación a nivel sistémico, dada la naturaleza crónica del estímulo, el dolor estimulado puede ser profundo, mucho más intenso que el que se habría estimulado si hubiera sido la primera vez que encontramos el estímulo externo.

Comprender todas estas capas de observaciones es clave para ayudarnos a conectar con la profundidad de las necesidades estimuladas por cualquier estímulo externo dado, para establecer un marco de comprensión común sobre nuestras experiencias individuales y colectivas.

He aquí un ejemplo: (por favor, ten en cuenta que el ejemplo contiene referencias a la violencia sexual contra las mujeres):

Esta es la observación externa, usando la CNV clásica:

Una persona que se presenta como mujer, está sentada en su escritorio, en el trabajo, con el pasillo a su espalda. Un compañero de trabajo que se presenta como hombre se acerca por detrás y pone sus manos sobre los hombros de ella. Ella no se había percatado de su presencia.

La mujer empieza a temblar y a llorar y le grita a su compañero: "¿Cómo te atreves?! ¡Estoy furiosa! ¡No me vuelvas a tocar de esa manera! Necesito seguridad."

El compañero del ejemplo quiere entender de verdad a su colega. Sabe que otras personas se rieron y le dijeron: "¡Qué bromista eres!" cuando hizo lo mismo en ocasiones anteriores. Sólo con la observación externa, él no entiende la conexión entre los sentimientos y las necesidades de ella y su comportamiento, representado por la observación externa.

La mujer explica más cosas sobre su observación interna:

Cuando me tocaste sin que yo lo esperara, de inmediato tuve un flashback a una violación que experimenté una noche. Tuve una sensación de miedo enorme.

Entonces añade la observación sistémica:

Todas las veces que yo y otras mujeres hemos experimentado trauma sexual por parte de hombres, incluso por compañeros de trabajo. Las estadísticas del CDC (Center for Disease Control and Prevention) dicen que el 20% de las mujeres experimentan un intento de violación en su vida. Esta información inundó mi mente.

Esta información ayudó al compañero de trabajo a entender porqué el tocar a esta mujer estimuló esos sentimientos y necesidades en particular (enfado, necesidad de seguridad), en lugar de los que estimuló en otras personas en ocasiones anteriores (diversión, juego). Las observaciones internas y sistémicas, que se dieron con mucha rapidez en la mujer, eran parte de su estímulo.

Reconocer las observaciones internas y sistémicas no afirma que él las causara, o que su comportamiento fuera "malo". Simplemente reconocemos que, si la intención de nombrar la observación es crear una realidad compartida sobre qué estimuló los sentimientos y necesidades de una persona, con frecuencia no podemos llegar a esa realidad compartida sin entender las observaciones internas y sistémicas desde la perspectiva de la persona estimulada.

Sentimientos

Los sentimientos son señales que nos pueden ayudar a identificar si una necesidad está o no cubierta. Nuestras sensaciones corporales son a menudo una de nuestras primeras guías sobre cómo nos sentimos. No obstante, muchas personas han sido socializadas de manera que no tienen acceso al rango completo de sus sentimientos. Por ejemplo, en muchas sociedades, desde una edad muy joven, a las personas que son identificadas desde que nacen como varones se les anima a ser duras, a no llorar; a expresar rabia y entusiasmo, pero no miedo o tristeza. En lugar de notar la sensación de picor en los ojos y nudo en la garganta e interpretarlo como tristeza, los hombres podrían estar condicionados a interpretar esas mismas sensaciones como rabia o enfado.

De forma similar, el coste social de tener ciertos sentimientos es diferente para los miembros de unos grupos que para los de otros. En algunas sociedades, expresar enfado cuando la persona está en una posición subordinada puede acarrear duras consecuencias. Una persona con un puesto de mando puede expresar enfado o rabia a una persona subordinada sin que haya consecuencias, pero la persona subordinada no puede expresar su enfado a la persona que ostenta un puesto de mando sin exponerse al despido o la exclusión. En los Estados Unidos, es más probable que la policía considere una amenaza, contenga e incluso dispare a un hombre que expresa rabia contra la policía cuando se trata de un hombre de ascendencia africana que cuando se trata de un hombre de ascendencia europea. Puesto que se dan estas consecuencias muy reales de la expresión de la rabia, las personas son socializadas para no notar, no expresar, y de hecho, no sentir sus emociones. Si, debido a las experiencias repetidas de censura y castigo cuando has expresado ciertas emociones, dejas de tener acceso a ellas, ofrécete una mirada compasiva. Con tiempo, energía, apoyo y paciencia es posible cambiar ese condicionamiento.

Otro reto para las personas en muchas sociedades es que, esos años de condicionamiento para no sentir, no reconocer, ciertas emociones, implica que no estamos del todo bien equipadas para gestionarlas cuando las llegamos a sentir (o cuando otras personas las expresan). Nos inundan y hacemos muchas cosas para evitar sentirlas. Algunas de nuestras conductas de evitación son celebradas por la sociedad: yo puedo distraerme con la lectura, los ejercicios compulsivos, trabajando 16 horas al día de tal modo que no tengo tiempo ni energía para permitirme sentir nada. Otras conductas son juzgadas más duramente por la sociedad: puedo hacerme cortes cuando los sentimientos se intensifican, usar el alcohol o las drogas para insensibilizarme, jugar a videojuegos o ver la televisión siempre que tengo tiempo libre. Puede ser de ayuda aprender cómo abrirnos a nuestro rango completo de emociones de maneras que no nos resulten muy costosas.

Una práctica regular de conexión con nuestros sentimientos, de exploración de la información que nos brindan, cuando los sentimientos son más reducidos en energía o intensidad, puede llevarnos a adquirir una mayor libertad y habilidad para gestionar nuestras emociones. He aquí algunas sugerencias que podrían ayudarte a gestionar la intensidad de lo que podrías experimentar cuando te abres a tus sentimientos. Pruébalas y averigua cuál funciona para ti.

Sé consciente de tus emociones

- Observa tu sentimiento. ¿Qué es? ¿Qué estabas pensando o haciendo cuando comenzaste a sentirlo?
- Percíbelo como una ola: comienza pequeño, tiene un pico y luego desaparece. Fíjate en el fluir de tus sentimientos.
- No bloquee o suprimas tus emociones. No te aferres a ellas ni las amplifiques. Déjalas fluir dentro y fuera.

- No actúes inmediatamente movida/o por tus emociones. Son información. Haz una pausa y contempla las necesidades a las que apuntan.
- Recuerda que tú no eres tus emociones.
- No juzgues tu emoción. Practica el amarlas y aceptarlas radicalmente.

Crea espacio para acceder a la elección a la hora de responder

- Si estás inundado/a, date permiso para soltar.
- Fíjate en la diferencia entre tu experiencia interna y lo que hay a tu alrededor
 - ⊗ Permite que tus sentidos exploren el entorno que te rodea. ¿Qué te llama la atención? Centra tu atención ahí poco a poco, fijándote en qué te atrae.
- Nota tu respiración. Cuenta cada inspiración y espiración. Si estás respirando deprisa, di en silencio "estoy inspirando" e inspira mientras lo haces, y a continuación "estoy espirando", y espira mientras lo haces.
- Invita de forma activa a otras sensaciones, aumentando la intensidad según lo necesites.
 - ⊗ Sostén una botella de agua llena hasta 2/3 de su capacidad. Inclínala suavemente de lado a lado, prestando atención al desplazamiento del peso del agua.
 - ⊗ Haz correr un chorro de agua fría por tus muñecas, o sostén un bloque de hielo o unos cubitos.
 - ⊗ Comenzando por los dedos de los pies y subiendo, tensa y relaja cada grupo muscular (por ejemplo, aprieta los dedos de los pies, aguanta así un momento y libera la tensión; tensa los músculos de las pantorrillas, mantén la tensión un momento notándola, y luego relaja).
 - ⊗ Ponte una pulsera de goma en la muñeca, tira de ella y suéltala.

Necesidades

El cambio esencial de conciencia que ofrece la CNV nos invita a hacernos conscientes de que todos los seres humanos compartimos las mismas necesidades. Es esta comprensión la que nos permite transformar nuestros juicios de la conducta de las personas, buscar el entendimiento y la humanidad compartida cuando otras personas hablan o actúan de maneras que nos resultan duras. Desafortunadamente, muchas personas de grupos con menos poder estructural en la sociedad han experimentado la utilización de la belleza de ese concepto para silenciar y minimizar sus experiencias.

Algunas personas han expresado que, cuando tratan de traer a colación experiencias específicas relacionadas con su pertenencia a un cierto grupo, la profundidad de su

© 2019, Roxy Manning. Lea más sobre Roxy y contacte con ella en www.roxannemanning.com.
Traducido del inglés por Noelia Jiménez (<https://tradymas.wordpress.com/>)

dolor no es reconocida. Por ejemplo, yo apoyé a un hombre de ascendencia china y europea –llamémosle Chris– que estaba hablando del dolor que experimentó al ser criado en una comunidad fundamentalmente europea. Compartió las burlas que había experimentado por parte de personas que usaban expresiones de desprecio y un lenguaje que insultaba a las personas de origen chino, que se mofaban de la forma de sus ojos, del tono de su piel. Estaba compartiendo esta experiencia con un hombre de ascendencia europea –llamémosle Pat– para ayudarlo a entender las necesidades que no estaban satisfechas para Chris en relación a la seguridad, entre otras. En respuesta, Pat le habló con enfado sobre sus necesidades de seguridad. Una manera de explicar cómo esta necesidad no estaba cubierta era que Chris llamó a Pat “hombre blanco”, y arguyó que la frase “hombre blanco” era una etiqueta que no satisfacía su necesidad de ser visto en su plena humanidad. Pat estaba aseverando que sus necesidades de seguridad al ser llamado “hombre blanco” por parte de Chris durante esa conversación estaban igual de insatisfechas que las necesidades de seguridad que Chris había experimentado en múltiples ocasiones durante su niñez y vida adulta.

Desde una perspectiva restringida de la CNV, todas las necesidades pueden ser vistas como iguales. Sin embargo, las consecuencias de las necesidades que no fueron satisfechas para Chris, que experimentó palizas en relación a su identidad, eran enormemente diferentes de las consecuencias para Pat. La idea de que todos los seres humanos comparten las mismas necesidades puede usarse, de manera trágica, para empañar la realidad de que algunas personas, por el solo hecho de pertenecer a un grupo, tienen ciertas necesidades que quedan insatisfechas en mayor medida, durante periodos de tiempo más largos y con consecuencias más graves que para otras.

Cuando pensamos en nuestra persona podemos darnos cuenta enseguida de que, aunque somos seres humanos, y por tanto nos mueve toda una serie de necesidades, en un momento dado, algunas necesidades ni siquiera están en nuestra conciencia, mientras que otras están mucho más vivas. Si no he comido en diez horas mientras estoy visitando un museo, mis necesidades de alimento y sustento podrían ser mucho más punzantes y urgentes para mí que mi necesidad de belleza. Si me encuentro en el restaurante del museo, con solo 30 minutos para la hora del cierre, necesito elegir entre satisfacer mis necesidades de belleza y visitar una exposición más, o pasar al restaurante y atender mi necesidad de alimento. En ese momento, priorizaría comer antes que ver otra exposición.

En muchas situaciones podemos hacer lluvias de ideas y buscar nuevas estrategias que puedan satisfacer las necesidades de todas las personas. Pero en muchas ocasiones, la limitación de los recursos implica que las necesidades de una persona se llegan a cubrir a expensas de las de otras. Los miembros de ciertos grupos han tenido necesidades urgentes no satisfechas durante un periodo de tiempo insoportablemente largo, en relación a otros grupos. De la misma manera que daríamos prioridad a satisfacer las necesidades de alimentación cuando tenemos mucha hambre, por encima de la necesidad de belleza, también podríamos priorizar el cuidado de las necesidades de

aquellas personas cuyas necesidades son sistemáticamente ignoradas y no satisfechas, por encima de las de aquellas personas cuyas necesidades han sido satisfechas por costumbre. He aquí algunos pensamientos para ayudarte a decidir cómo proceder en dichas situaciones:

Recuerda: Todas las necesidades importan, pero no todas las necesidades se satisfacen equitativamente.

- Esfuérzate por buscar una solución que funcione para todas las personas.
- Cuando el tiempo, la energía o los recursos restringen la espaciosidad creativa que hace posible una solución así:
 - ☉ Da prioridad a las necesidades que han permanecido insatisfechas durante más tiempo.
 - ☉ Da prioridad a las necesidades de aquellas personas cuyas necesidades han sido insatisfechas durante más tiempo, especialmente cuando no hay sistemas instaurados para atender esas necesidades
 - ☉ Da prioridad al cuidado de aquellas personas cuyas necesidades no satisfechas pueden conducir a un daño significativo.
 - ☉ Recuerda que continuar con el *status quo*, incluso cuando es con el fin de disponer de tiempo para buscar soluciones creativas que satisfagan las necesidades de todas las personas, es una elección que implica seguir dando prioridad a las necesidades de aquellas personas cuyas necesidades han sido satisfechas por costumbre a expensas de aquellas personas cuyas necesidades no han sido satisfechas.

Si insistimos en tratar a ambas personas de la misma manera, seguimos perpetuando el desequilibrio.

Peticiones

Las peticiones en el contexto de la CNV son la estrategia que empleamos en nuestros intentos por satisfacer nuestras necesidades. Muchas personas creen que la esencia de una verdadera petición está en ser capaces de pedir lo que necesitamos sin aferrarnos a que nuestra necesidad se satisfaga de la manera que estamos pidiendo, o incluso a que se satisfaga en absoluto. Para muchas personas, las peticiones se contrastan con frecuencia con las exigencias: consideramos que tenemos una conciencia CNV plena cuando nos hemos deshecho de cualquier urgencia o insistencia sobre un cierto resultado de nuestras peticiones. Esta insistencia en deshacerse de la energía de exigencia de nuestras peticiones ha supuesto un reto para muchas personas de comunidades que han sido objeto de opresión y odio.

Para muchas personas, la noción de que hacer peticiones equivale a no aferrarse a que sus necesidades sean atendidas resulta aversiva. Queremos confiar en que hay espacio para abogar por nuestras necesidades, y para abogar por estrategias que podrían atender nuestras necesidades. A muchas personas nos resulta imposible imaginar estar dispuestas a abdicar nuestro poder permitiendo a la persona a quien hacemos la petición que tenga el poder exclusivo de decidir si esa petición se satisface o no. Queremos expresar con claridad que la CNV nos permite permanecer firmemente aferradas a nuestro deseo de cambio, especialmente en situaciones donde se dan desequilibrios y daños sistémicos.

Las estructuras de la CNV ya proporcionan un marco de pensamiento acerca de cómo responder cuando se están produciendo daños. El uso protector de la fuerza tiene la intención de evitar que se produzcan daños significativos cuando una persona está satisfaciendo sus necesidades con gran coste para otra persona. La invitación es que se use la mínima cantidad de fuerza con el fin de evitar el daño. Contrastamos esto con el uso punitivo de la fuerza, que no solo busca limitar el daño, sino también educar y castigar. Cada vez que usamos la fuerza para evitar un daño, somos conscientes de que, si bien podrían cubrirse necesidades como cuidado y seguridad, muchas otras quedarán insatisfechas. Aquellas necesidades podrían incluir nuestra necesidad de elección y autonomía para aquellas personas contra quienes estamos usando la fuerza, sus necesidades de elección, autonomía y cuidado, y necesidades mutuas de comprensión. Cuando tomamos la decisión de usar la fuerza para atender necesidades, estamos en esencia exigiéndole a alguien una acción y tratando de imponer esa exigencia por la fuerza.



En lugar de pensar en peticiones y exigencias en términos binarios, como contrarios, de modo que solo podemos usar las exigencias cuando se produce un gran daño, puede ser de ayuda concebir un campo de energía que representa la intensidad con la que queremos que algo suceda. A medida que aumenta la intensidad de nuestra necesidad o el potencial de que se produzcan daños, aumenta también la energía con la que queremos ver un cambio, un resultado. En situaciones donde la intensidad es baja, tal vez queremos que suceda algo, pero nuestro apego a ese resultado quizá sea bajo y nos mantenemos firmes en la zona de petición de ese campo de energía. A medida que nuestra necesidad aumenta, incluida la necesidad de seguridad, nuestro apego a que esa necesidad sea satisfecha también aumenta y nos movemos en ese campo hacia zonas de mayor intensidad. Este desplazamiento desde la petición hacia la exigencia se da tanto cuando la intensidad de la necesidad aumenta, como cuando el grado de daño aumenta.

Una diferenciación importante es que una persona puede estar aferrada a que se satisfaga su necesidad —es decir, tiene una energía de exigencia considerable— sin estar aferrada a una estrategia específica. Recientemente leí sobre una situación en una facultad de Estados Unidos que ilustra esto perfectamente. Se observó que un profesor de la universidad había expresado en su perfil personal, pero público, en las redes sociales, opiniones extremadamente dolorosas de muchos grupos, entre ellos mujeres y estudiantes de ascendencia africana. Sus publicaciones incluían la afirmación de que las mujeres querían ser controladas por los hombres y no les corresponde participar en el mundo laboral; que las personas de ascendencia africana eran intelectualmente inferiores a los y las estudiantes de raza blanca. El daño que este profesor podía causar era enorme. Tenía poder para influir sobre las calificaciones de los y las estudiantes, sobre sus creencias acerca de sus capacidades, sobre todo su futuro. Se dio una considerable energía de exigencia para que la universidad impidiera este daño potencial. El fuerte apego en aquellas personas que hicieron la exigencia se centraba en la necesidad de seguridad para toda la comunidad estudiantil, especialmente quienes pertenecían a los grupos señalados por este profesor. Las voces no fueron silenciadas hasta que esa seguridad fue garantizada.

Algunas personas también tenían una energía de exigencia centrada en una cierta estrategia: que el profesor fuera despedido. Otras personas estaban abiertas a las estrategias mediante las cuales pudiera llegarse al resultado deseado: seguridad y respeto para toda la comunidad estudiantil. La universidad, con el fin de preservar la integridad con su compromiso con la libertad de expresión de toda la ciudadanía y no castigar al profesor por ejercer su libertad de expresión, manteniendo al mismo tiempo un fuerte compromiso con la protección de los y las estudiantes, hizo público lo que el profesor había escrito, requirió de él que calificara todos los trabajos académicos a ciegas o que sus calificaciones y evaluaciones fueran monitorizadas por colegas para asegurar que no había sesgo, y animó encarecidamente a que cualquier estudiante que experimentase un trato negativo por parte de él se pusiera en contacto con el personal de la universidad por medio de canales claramente definidos, con el fin de iniciar

procesos para retirar de su puesto a este profesor. La universidad demostró claramente la diferenciación entre la exigencia como apego a las necesidades (seguridad para toda la comunidad estudiantil) y la exigencia como apego a una estrategia (que el profesor fuera despedido).

Nos aferramos a nuestras necesidades con firmeza cuando tenemos una fuerte creencia de que nuestras necesidades importan. Nos aferramos con firmeza a una estrategia concreta cuando no tenemos confianza en que nuestras necesidades importan o en que pueden ser satisfechas de otra manera. Es muy importante para nosotros entender que el apego a la satisfacción de las necesidades puede ser un factor de motivación maravilloso. Es la energía que nos permite seguir buscando estrategias que honren todas nuestras necesidades, no solo las de un grupo o persona. Queremos usar esa energía para encontrar estrategias y crear sistemas que sirvan de apoyo a todas las personas, más que simplemente sustituir a la persona que ostenta el poder para permitir que las necesidades de un nuevo grupo sean satisfechas a expensas de las de otro. Y cuando hay limitaciones que nos impiden llegar a esas estrategias, seguir las pautas del apartado sobre necesidades --prestar atención a qué necesidades (de qué personas) están siendo atendidas y a la cantidad de experiencias de insatisfacción crónica de necesidades-- puede guiarnos a la hora de determinar cuándo es necesario el uso protector de la fuerza.