

# Los cuatro focos en la CNV



**Noelia Jiménez**

Versión Noviembre 2020

## PRESENTACIÓN

Si conoces la Comunicación NoViolenta, ya habrás oído hablar de “los cuatro pasos”. Si esto es nuevo para ti, te los presento:

1. Observación
2. Sentimientos
3. Necesidades
4. Petición

Estos cuatro conceptos son un verdadero tesoro para poner conciencia en nuestra comunicación, y casi todo en la CNV tiene que ver con ellos. Observar (remitirnos a hechos en lugar de interpretaciones), expresar lo que sentimos y lo que necesitamos (a nivel de valores y necesidades universales) para después pedir o proponer acciones concretas que enriquezcan nuestras vidas, como puntos de partida para llegar a estrategias que aporten a todxs. Tan sencillo como eso. Y tan difícil al mismo tiempo. ¿Por qué?

En el lenguaje que hemos “mamado”, estos conceptos muchas veces se confunden y se mezclan con otros y todo se lía. Damos cosas por sentado, culpamos a los demás de cómo estamos o nos cargamos nosotrxs con lo que les corresponde a ellxs. No sabemos para qué hacemos lo que hacemos: qué valores, anhelos y necesidades profundas hay detrás de nuestros deseos. Y en lugar de pedir, muchas veces exigimos, o damos rodeos y circunloquios porque no nos atrevemos a plantear abiertamente lo que nos gustaría que pasara.

El modelo sintético y estructurado que nos ofrece la CNV es muy útil para tomar conciencia de las diferentes partes de nuestra experiencia en la comunicación y poner orden en lo que estamos viviendo en un momento dado. Dicho esto, a mí me gusta hablar de estos pasos como “los 4 focos”. Las situaciones y diálogos reales me parecen bastante caóticos y me gusta la flexibilidad que me da pensar en estos elementos como focos donde poner la atención, cuando surge la necesidad, más que pensar en una serie de pasos a seguir en un orden concreto.

A continuación, comparto contigo mi visión y entendimiento de estos cuatro focos, con ilustraciones originales que forman parte del trabajo que estoy realizando en Palabras como puentes (mi blog sobre CNV). Deseo que te aporte claridad y te resulte útil.

Al final de este documento encontrarás un listado de necesidades y otro de sentimientos. No son exhaustivos y espero que te sirvan como punto de partida.

## SOBRE LAS NECESIDADES

En nuestra cultura el concepto de necesidad está muy cargado de connotaciones negativas. Hablamos de personas “necesitadas” y en nuestra mente aparecen imágenes relacionadas con pobreza y carencia. Eso puede llevar a algunas personas a avergonzarse de tener necesidades o a querer ocultarlas o disimularlas, cuando en realidad es lo más natural del mundo, y estar en contacto con ellas es saludable.

Es natural porque los seres humanos no podemos vivir aislados y sin conseguir los recursos (materiales e inmateriales) que hacen posible nuestra vida. Ser conscientes de nuestras necesidades es saludable porque darnos cuenta de que necesitamos algo es el primer paso para conseguirlo. Y si lo necesitamos es porque la vida quiere abrirse paso en nosotros, porque hay un impulso de seguir adelante, de procurarnos bienestar y plenitud.

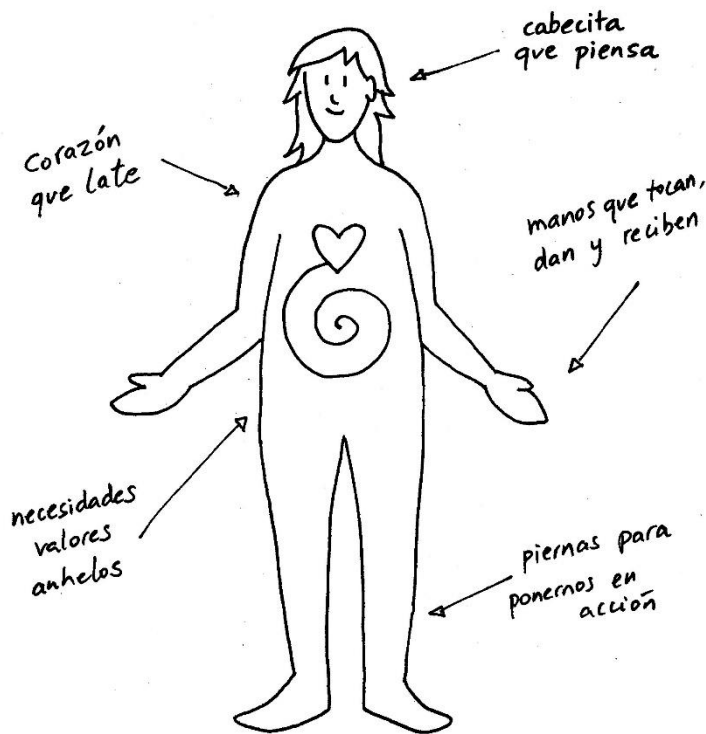


A veces pasamos por alto la importancia de cuidar de nuestras necesidades, pero ¿respondemos de la misma manera a una situación difícil cuando hemos descansado bien, que cuando hemos dormido mal y no hemos parado ni a desayunar? El mal humor que podría activarse en ese segundo caso aparece como un mensaje para que nos cuidemos: “¡Necesitas descansar! ¡Haz algo!”

Ese mismo mecanismo se pone en marcha con todas las necesidades, aunque a veces no seamos tan conscientes: aparecen sensaciones, emociones, sentimientos que nos alertan de que “algo pasa”.

Cuando las necesidades que más nos importan en un momento dado están cubiertas, también lo notamos, porque estamos a gusto y experimentamos lo que llamamos bienestar.

Nuestra experiencia de las necesidades va cambiando momento a momento, y tener la capacidad de estar en contacto con ellas nos aporta mucha claridad y nos ayuda a tomar decisiones que orientan nuestra vida conforme a lo que más nos importa y a lo que más bienestar nos procura en cada momento. Todxs somos seres humanos con sentimientos y necesidades, y actuamos lo mejor que sabemos en cada momento para satisfacerlas.



## HOMO SENTIENS NECESITACUS

estamos en una posición de autoridad; tratamos de seducir para conseguir lo que queremos; intentamos dar lástima para que nos den lo que queremos... Hacemos todo esto consciente o inconscientemente.

Nuestra educación y cultura nos ha llevado a empaparnos de este tipo de comportamientos, a naturalizarlos, a integrarlos. Lo vivimos en casa, lo vivimos en la escuela, lo vemos en la televisión, cada día. Así, crecemos asumiendo que es lo normal.

La propuesta de la CNV es que hagamos una distinción clara entre necesidades y estrategias, para poder llegar a un terreno común (necesidades universales) desde el cual formular soluciones, acuerdos, peticiones, propuestas (estrategias) que puedan tener en cuenta las necesidades de todxs.

Una estrategia se puede distinguir fácilmente de una necesidad porque “se sirve en plato”. Es decir, lleva asignada una **Persona**, un **Lugar**, una **Acción**, un **Tiempo**, un **Objeto**. Por el contrario, una necesidad, anhelo o aspiración es algo abstracto y universal que no depende de un **PLATO** concreto. Se puede satisfacer de innumerables formas.

### LA IMPORTANCIA DE DISTINGUIR NECESIDADES Y ESTRATEGIAS

Según la CNV, la raíz de los conflictos está en las necesidades no satisfechas. Por eso, en una situación dada, es muy importante fijarnos bien en lo que nos pasa y entender las necesidades de todas las personas implicadas, en lugar de quedarnos en un nivel más superficial (deseos o estrategias concretas).

Una de las “trampas” habituales que nos hace encallarnos en un conflicto es discutir solo en términos de estrategias o deseos concretos, como si estuviéramos jugando un partido de tenis, en el que cada cual se esfuerza por imponer su opción deseada.

Esto lo hacemos de muchas maneras, unas más sutiles que otras: intentamos convencer de que nuestra opción es la mejor; manipulamos para salirnos con la nuestra; obligamos a obedecer, si

Por ejemplo. Necesito **orden** y **colaboración** en casa. Mi preferencia (estrategia) es que mi hija adolescente, que está ahora en casa, limpie el comedor, porque yo ya he hecho muchas cosas hoy y estoy cansada.

**P – Mi hija**

**L – Comedor**

**A – Quitar la mesa, barrer, fregar el suelo y fregar los platos**

**T – Ahora**

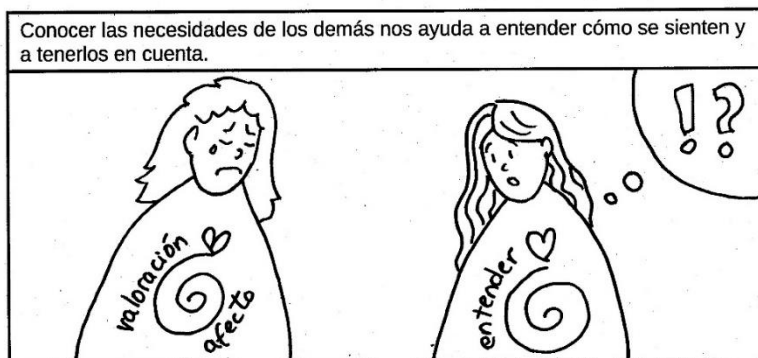
**O – (no se aplica)**

Resulta que mi hija tiene otros planes y otros estándares de limpieza. Si me empeño en que haga lo que yo quiero, como yo quiero, cuando yo quiero, es muy probable que entremos en conflicto. Si desisto ante la primera negativa, me fastidio y lo hago yo de mala gana, todo lo que “me como” ahora puede criar amargura en mi interior y salir en modo explosión en otro momento (venganzas, echar cosas pasadas en cara, etiquetar a la otra persona como vaga irresponsable...). Todo esto entorpece la conexión y el dar y recibir de corazón.

Otra opción es que me tome el tiempo de explicarle a mi hija, con honestidad y cariño, que es muy importante para mí el **orden**, que estoy cansada y necesito **colaboración**, y que ese orden y esa colaboración me van a llevar a tener más **tranquilidad**, que me va a llegar una **consideración** y un **cuidado** también muy importantes para mí. Y además de tomarme el tiempo de expresarme, me tomo el tiempo de escucharla para entenderla. Y resulta que descubro que mi hija quiere que también colabore su hermano cuando vuelva a casa (**igualdad**); que ella no considera que el suelo esté sucio (no le ve **sentido** a fregarlo). Sin embargo, sí que está dispuesta a quitar la mesa y barrer (**elegir**), pero no ahora, sino cuando termine lo que está haciendo (**respeto de sus ritmos**).

Cuando ponemos sobre la mesa las necesidades y valores podemos cambiar un proceso de competición (a ver quién gana, imponiendo su estrategia) por un proceso de colaboración

creativa (a ver qué estrategia se nos ocurre que pueda tener en cuenta las necesidades y valores de todas las personas implicadas).



Estos procesos de diálogo pueden tomar más tiempo que los que estamos acostumbrados a tener. Sin embargo, son muy útiles para cuidar la conexión y yo los veo como una inversión de futuro. Porque cuando con una persona se empieza a establecer este tipo de diálogos, al final nos vamos entendiendo con menos palabras, vamos ganando la confianza de que a la otra persona le importamos, le importa nuestro bienestar. Y todo empieza fluir de manera más sencilla.

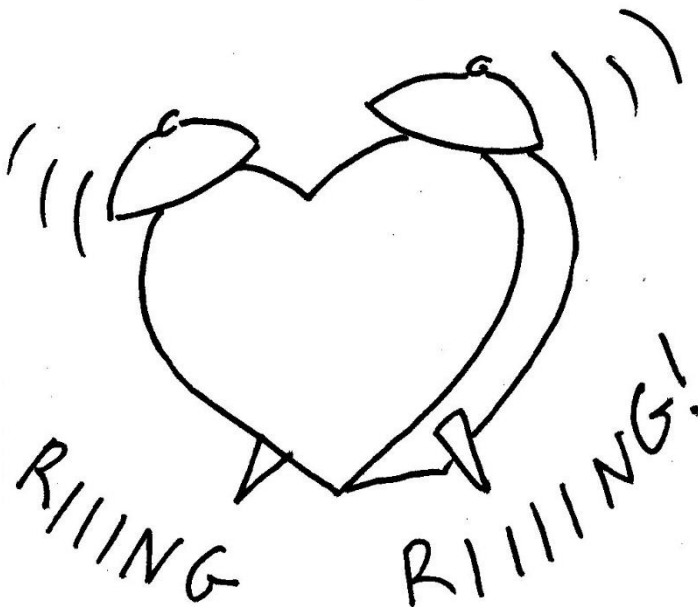
## SOBRE LOS SENTIMIENTOS

El ser humano no es una cabeza andante. Sin embargo, a veces nos quedamos en lo mental y nos cuesta conectar con lo que sentimos. Abrirnos a los sentimientos es clave porque nos hablan de lo que más nos importa y de lo que queremos –y lo que no queremos– en nuestra vida.

Si hay sentimientos desagradables, es señal de que hay una o varias necesidades insatisfechas; o de que algún valor muy importante para nosotrxs no está presente en una situación determinada. Al darnos cuenta de esto, podemos actuar por nuestro bienestar. Si reprimimos o ignoramos lo que sentimos, nos perdemos un **mensaje vital**. Y suele pasar que acabamos expresándolo de maneras que luego lamentamos...



Cuando hablamos de sentimientos en CNV, nos referimos, en un sentido amplio, a: sensaciones físicas, sentimientos, emociones, estados de ánimo, nivel de energía... es decir: el lenguaje del cuerpo.



A priori, no vamos a hacer una distinción en categorías o tipos de sentimientos, más allá de “sentimientos que aparecen cuando las necesidades están satisfechas” y “sentimientos que aparecen cuando las necesidades no están satisfechas”.

Utilizamos estas denominaciones en lugar de “sentimientos positivos” y “sentimientos negativos” porque, aunque algunos sentimientos resulten incómodos o desagradables, todos tienen una función y, en ese sentido, no hay sentimientos negativos.

Es importante abrirse a todos por igual, porque traen información muy valiosa.

Cuando sientas tristeza, enfado, tensión... Cuando tengas miedo... Tómallo como una señal de que **ALGO PASA**. Escúchate, ábrete a lo que sientes, pregúntate qué necesidades o valores importantes para ti están en juego y qué puedes hacer para cuidarlos.

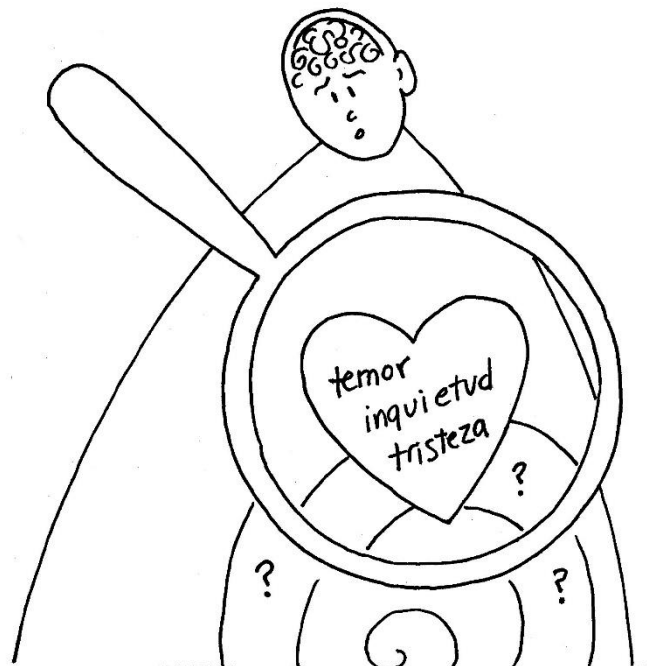
## LA RELACIÓN ENTRE PENSAMIENTOS Y SENTIMIENTOS

Abrirse a los sentimientos es clave para recibir el mensaje que nos traen. Pero abrirse no quiere decir regodearse, por ejemplo, en la depresión o la rabia; alimentar el victimismo, o prolongar un estado de euforia que no se corresponde con cómo son las cosas en realidad. Hacemos estas cosas normalmente cuando nos “enganchamos” a **pensamientos**: juicios y etiquetas, predicciones, suposiciones... (sobre lxs demás o sobre nosotrxs mismxs).

Abrirnos a lo que sentimos y a las sensaciones que experimentamos significa, en este enfoque, **estar con lo que nos pasa**, sin más; en presencia y prestando la atención a lo que sucede a nivel corporal, sin intención de cambiarlo. Esto tiene un efecto muy diferente a lo que sucede cuando, a raíz de experimentar emociones o sensaciones que no nos gustan, sostenemos y alimentamos pensamientos que nos hundén más, que estimulan nuestra rabia y reactividad hacia otras personas, o cuando tratamos de reprimir o disimular lo que estamos experimentando, esperando que así quede todo resuelto.

Cuando permitimos que nuestro cuerpo se exprese, que se encoja, que se abra, que se tense, que se relaje, que surja el llanto o el grito, que tiemble, que se ensanche el corazón y la sonrisa... --lo que sea que estemos experimentando en cada momento-- le damos espacio a lo que está vivo en nosotrxs y, al darle ese espacio y esa posibilidad de ser y expresarse, se cumple una función vital (la de señalarnos que algo importante está pasando).

De esta forma es más probable que acabe produciéndose una sensación de liberación y quedemos con apertura y disponibles para lo que traiga el momento siguiente. Es mucho más probable que nos resulte más fácil conectar con lo que queremos que suceda a continuación (estrategias) e identificar lo que es más importante para nosotrxs (necesidades y valores), pues ahí es donde está la verdadera causa de cómo nos sentimos.



## RESPONSABILIDAD Y PODER

Lo habitual, sin embargo, suele ser adjudicar la causa de lo que sentimos a lo que hacen o dejan de hacer los demás, poniendo así en el exterior el foco y la responsabilidad sobre cómo estamos, sobre cómo nos va en la vida...

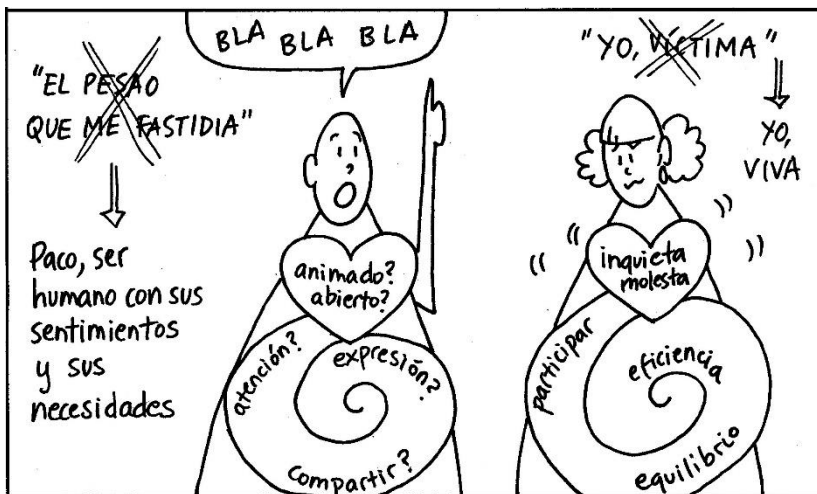
*“Me siento así porque tú...”*

Evidentemente, lo que dicen y hacen las demás personas tiene un impacto sobre nosotrxs y sobre cómo nos sentimos, pero la **causa**, el por qué lo vivimos de la manera en que lo vivimos, está en nuestras necesidades.

“Me siento así porque yo necesito/valoro/anhelo...”

Un ejemplo. Estoy en una reunión y el compañero Paco se extiende en su turno de palabra, cuando quedan 5 minutos para terminar y faltan por hablar tres personas, incluida yo.

Pienso: “¡Será pesao! Joder, no piensa en los demás. ¡Yo quiero hablar también y escuchar a los demás!” Me siento inquieta, molesta... pero en lugar de acogerlo y llevar el foco a lo que es importante para mí (participar, eficiencia en la reunión, equilibrio en las intervenciones de todxs), me quedo en la cabeza con mi cantinela. Mi rabia aumenta, pero como no me atrevo a expresarlo por lo que sea, se queda ahí embotellada, volviéndose cada vez más amarga y envejeciendo “en barrica”, de tal forma que quizá en la próxima reunión salga en forma de grito, acusación, recriminación, etc. (o sea, un copazo de *Gran Reserva*).



¿Otra opción? Pienso: “¡Será pesao! Joder, no piensa en los demás. ¡Yo quiero hablar también y escuchar a los demás!” Me siento inquieta, molesta... me doy cuenta de que me estoy removiendo en la silla, apretando los dientes. Al darme cuenta y poner atención en ello, afloja un poco... Respiro hondo y me pregunto qué necesidades y valores importantes hay en juego para que me sienta así.

Me doy cuenta de que la compañera Ana también está en la reunión y está escuchando a Paco con atención y sonriendo. No veo tensión en ella. Entonces, lo que siento depende de lo que necesito yo... no de lo que está haciendo Paco. *Participación, equilibrio, eficiencia*. Cuando pienso en estas palabras, algo se aplaca dentro. ¡Esto es! Qué bueno sería tener esto. Esto es importante para mí.

¿Qué hago para traerlo a este momento? Expresar y pedir; plantear... Pero no desde la acusación y el victimismo, sino desde la conciencia y la responsabilidad. “Me importa esto. Me estoy dando cuenta de la hora que es y las personas que faltan por hablar, y esto me inquieta. Me gustaría acabar a la hora y avanzar”.

Al hacer esto, hablo desde mí. Asumo responsabilidad por lo que siento y por lo que necesito. Abro un diálogo...





## SOBRE LA OBSERVACIÓN: MI PELÍCULA VERSUS LOS HECHOS

La observación es el llamado “primer paso” del proceso CNV (1. Observación. 2. Sentimientos. 3. Necesidades. 4. Petición). En mis talleres suelo comenzar hablando de las necesidades y los sentimientos, porque para mí constituyen el núcleo de nuestra experiencia en cada situación y porque nunca es demasiado pronto para empezar a trabajar la conciencia de las necesidades, que para mí es la pieza clave de todo este proceso, y lamentablemente suele estar bastante ausente en nuestra educación y cultura.



La fórmula de cuatro pasos propuesta por Marshall Rosenberg es muy útil para ordenar la vivencia, colocar cada cosa en su lugar y tener claridad. Pero en mi experiencia, a la hora de dialogar, nos puede servir igual empezar hablando de lo que observamos, que expresar lo que necesitamos, sentimos o pedimos. Depende del caso particular. Lo importante es tener claras las diferenciaciones (necesidad/estrategia; sentimiento/pensamiento; observación/juicio; petición/exigencia), asumir la responsabilidad de la parte que nos toca sin cargarnos con la de las demás personas, escuchar con empatía, expresarnos con honestidad, y tener presente que cada diálogo es un proceso que no sabemos a dónde nos lleva. Nuestra brújula será nuestra intención: conectar, entendernos, tener en cuenta las necesidades de todas las personas implicadas.

En muchos casos, para iniciar un diálogo constructivo y pacífico, podemos comenzar por algo tan sencillo como observar. Aunque en teoría es sencillo, no siempre resulta fácil. Observar es poner el foco en los hechos, apartando un momento las interpretaciones, para responder a la pregunta: “¿Qué ha pasado? / ¿Qué pasa?”. Distinguir lo que sucede de la “película” que nos montamos en nuestra cabeza, que algunas veces está llena de suposiciones, predicciones, exageraciones, generalizaciones, juicios, etiquetas...



Lo que sucede (y lo que nos decimos que sucede) desencadena reacciones y respuestas, porque estimula nuestros sentimientos, que están directamente relacionados con nuestras necesidades, ¿recuerdas?

Muchas veces, las películas que nos hacemos influyen mucho sobre nuestro estado de ánimo y nuestra actitud hacia la otra persona. Un pensamiento nos puede acercar a la tristeza, a la rabia, a la

desazón... y también encender en nosotrxs un ánimo de castigo, de venganza (“se lo merece porque me ha hecho daño”) que nos impide autorregularnos incluso cuando sabemos que lo que estamos diciendo no es preciso y está impactando fuertemente sobre otra persona.

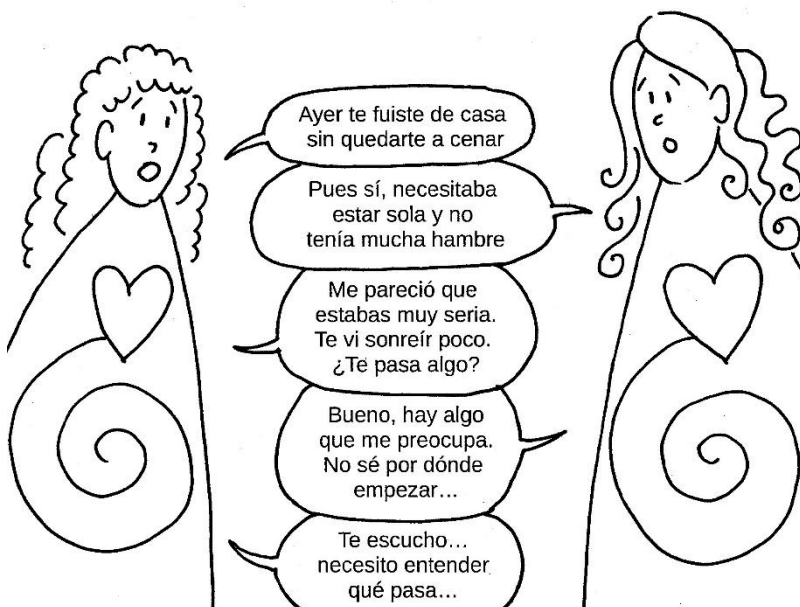
### OBSERVAR FAVORECE EL BIENESTAR Y PROMUEVE UNA ACTITUD PACÍFICA

Ya lo decía Marshall Rosenberg, y hago mía esta frase: “Soy más feliz desde que he aprendido a no escuchar los juicios de los demás y he desarrollado la capacidad de ver más allá de ellos”. Y es que los juicios en realidad esconden mucha información sobre los valores de las personas y lo que es más importante para ellas.

A veces, cuando pasa algo que no nos gusta o nos asusta, comenzamos la conversación con juicios y acusaciones, dando por sentado que nuestra visión de lo que ha pasado es “la realidad”. Cuando confrontamos películas, aferrándonos a nuestra visión, a veces nos encallamos en discusiones eternas que no nos llevan a ninguna parte.

Es el caso de esta viñeta de ejemplo, en el que dos personas se enzarzan en una discusión que en lugar de acercarlas, las aleja más, porque la persona que está más afectada con lo que ha sucedido lanza sus suposiciones e interpretaciones sin abrirse a escuchar a la otra persona, que tiene una visión muy diferente de la situación.

Si comenzamos la conversación haciendo referencia a lo que ha pasado, en lugar de “lanzar” nuestras interpretaciones en forma de reproches, será más



fácil encontrar un punto de partida común para entablar el diálogo.

Podemos verlo claro en el siguiente ejemplo, que es una opción diferente de encarar la situación de la viñeta anterior. Esta vez, la persona afectada comienza por hacer referencia un hecho observable (“te fuiste sin cenar”) y empieza a desgranar sus inquietudes sin dar por sentado que su película es la realidad, y dando espacio a la otra persona para que también se exprese. Así se puede dar un acercamiento.

## OBSERVAR ES CONSTRUIR UNA BASE DE REALIDAD COMPARTIDA

A veces puede haber una capa muy gruesa de malentendidos, cosas dadas por sentado, etc. que hay que aligerar para empezar a entendernos.

Por ejemplo, comenzamos a hablar con alguien de algo que nos ha molestado y reacciona diciendo: “¡Yo no he dicho eso!”, “¡Yo no he hecho eso!”, “¡Eso no es lo que pasó!”

¿Te suena? En estos momentos, la observación puede ser clave para identificar una realidad compartida, algo que todas las personas implicadas puedan estar de acuerdo en que “esto ha pasado”. Y a partir de ahí, gestionar la situación.

Otras veces, lo que abundan son los juicios y etiquetas asignados a las personas en base a un comportamiento que hemos observado, y en relación directa con lo que nosotrxs sentimos y necesitamos. Podría decir: “¡Eres un vago!” cuando veo a mi hijo sentado en el sofá viendo la tv y yo estoy cansada y necesito colaboración. De alguna manera nos creemos que lanzando esa etiqueta, nuestro hijo va a recapacitar y hacer lo que queremos. Lo que sucede es que nos desconecta más, porque al etiquetar así no estamos mostrando respeto, no estamos reconociendo que él es mucho más que este rato que está sentado viendo la TV y, además, como no le hablamos de lo que sentimos y de lo que necesitamos, tampoco puede llegar a conectar con lo que es más importante para nosotrxs, entendernos, empatizar. Su respuesta natural es protegerse, cerrarse, rebelarse...

Observar sería hacer referencia a acciones, hechos observables, movimientos, citas textuales. Todo lo demás, es susceptible de estar teñido de interpretación y entrar en conflicto con “la película” de la otra persona.



Observar sin entrar en juicios no resulta fácil... pero puede tener un gran poder pacificador. Eso sí, cuando hacemos una observación, si lo hacemos con tonillo de reproche o con intención de que la otra persona se sienta mal por lo que ha hecho o en un intento de que cambie su comportamiento, simplemente porque nosotros preferimos que haga otra cosa, entonces, por mucho que estemos verbalizando hechos observables, no estamos haciendo lo que proponemos en CNV cuando hablamos de observación. La observación conlleva retirar por un momento las interpretaciones y etiquetas, incluidas las de “mala persona / buena persona”, “lo que ha hecho no es correcto”, “no me está tratando bien”, “yo no me merezco esto”, “soy un desastre”, “esto es injusto”... y centrarnos en las cosas concretas que suceden para abrir un diálogo sobre cómo nos afecta a nosotrxs, en relación a nuestras necesidades y valores.

Observar sin entrar en juicios no resulta fácil... pero puede tener un gran poder pacificador. Eso sí, cuando hacemos una observación, si lo hacemos con tonillo de reproche o con intención de que la otra persona se sienta mal por lo que ha hecho o en un intento de que cambie su comportamiento, simplemente porque nosotros preferimos que haga otra cosa, entonces, por mucho que estemos verbalizando hechos observables, no estamos haciendo lo que proponemos en CNV cuando hablamos de observación. La observación conlleva retirar por un momento las interpretaciones y etiquetas, incluidas las de “mala persona / buena persona”, “lo que ha hecho no es correcto”, “no me está tratando bien”, “yo no me merezco esto”, “soy un desastre”, “esto es injusto”... y centrarnos en las cosas concretas que suceden para abrir un diálogo sobre cómo nos afecta a nosotrxs, en relación a nuestras necesidades y valores.

## SOBRE LA PETICIÓN

Con frecuencia nos abstenemos de pedir lo que nos gustaría porque queremos conservar nuestra independencia, porque no queremos que parezca que no sabemos arreglárnoslas solxs, porque no queremos molestar o abusar de la buena voluntad de las demás personas, porque no queremos deber favores a nadie... Es muy habitual que pensemos y actuemos así cuando enmarcamos la petición en un paradigma de escasez y de obligación. Nos olvidamos de que el dar y recibir es un flujo también natural que enriquece nuestras vidas y favorece la conexión y el acercamiento entre las personas.



Párate un momento a pensar en la última vez que alguien te pidió algo y tú contribuiste con gusto porque te importa esa persona y pudiste colaborar de una forma que encajaba para ti. ¿Cómo te sentiste? ¿Cómo te sientes al recordarlo?

Contribuir al bienestar de lxs demás es una necesidad humana universal. Todxs

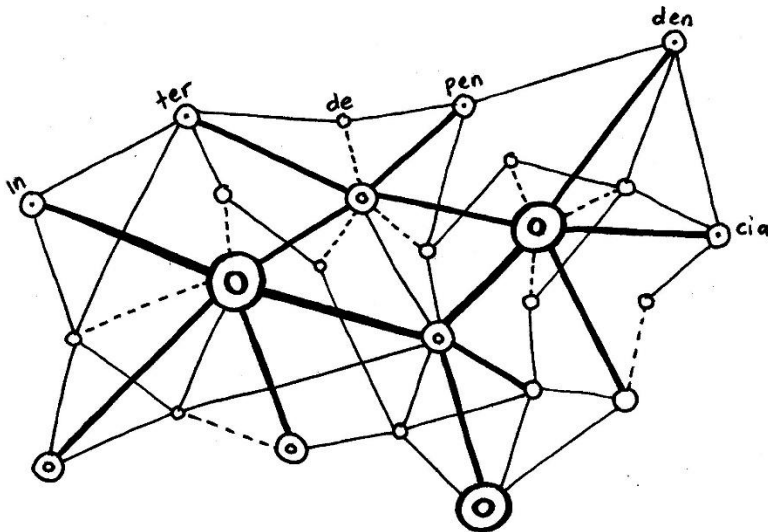
tenemos ese impulso. Pedir no necesariamente tiene que ponernos “en deuda”, ni significa dejar de ser responsables de nuestro bienestar y renunciar a nuestra independencia. Cuando nuestras peticiones reúnen una serie de características es más fácil que esta voluntad natural de contribuir se despierte en lxs demás y que el pedir y el dar, el cultivo de la generosidad, nos ayude a crear, reforzar y nutrir vínculos con otrxs personas, ser más resilientes y estar más conectadxs a la vida.

### Las características de una petición según la CNV son:

- Es concreta, clara y realizable
- Expresa mis sentimientos y necesidades
- Se expresa con lenguaje afirmativo (lo que quiero en lugar de lo que no quiero)
- Propone un proceso paso a paso (por el momento y no “para siempre”)
- Es negociable: acepto que el otro pueda proponer otra cosa o decir “no”
- Se dirige a alguien específico

## LIBERAR LA PETICIÓN

Cuando “liberamos” la petición de estas asociaciones con el deber, la deuda, la escasez... entendemos y explicitamos que somos interdependientes; es decir, que nuestro bienestar está inevitablemente ligado al de otras personas. Podemos cuidar de nuestra independencia en cierto nivel y a la vez, a otro nivel, todxs dependemos de todxs en cierto grado porque formamos parte de la misma red. Aunque estemos solas en nuestra casa y podamos pasar



días enteros sin pedir nada a nadie, en realidad todo lo que hace posible nuestra forma de vivir está impregnado de la acción de otras personas. Ha llegado hasta nosotrxs quizá por un intercambio monetario que nos puede llevar a olvidar que al otro lado de esos bienes y servicios cotidianos, está la labor de muchas personas. Y a parte de lo material, también podemos vivir y desarrollarnos gracias a lo que recibimos de otras personas en forma de amor, afecto, valoración, confianza, apoyo, compañía, etc. La realidad

es que los seres humanos formamos toda una red de relaciones de interdependencia gracias a la cual nos sostenemos y podemos desarrollarnos y dar forma a nuestra vida.

Entonces, ¿por qué nos cuesta tanto pedir? Porque mantenemos una serie de asunciones sobre el pedir que no nos ayudan a fluir, por ejemplo:

- “Tengo que decir que sí porque si no sería una mala persona”
- “Si le pido esto tendré que darle algo a cambio o si no quedaré en deuda”
- “Si le digo que sí aunque me fastidie, valdrá la pena porque luego recibiré otra cosa”
- “Si le digo que no, se lo va a tomar fatal y se dañará la relación o habrá represalias”
- “Si le pido algo, me pedirá algo después y me enredaré en cosas que no quiero hacer”

Sin duda, pedir nos resulta mucho más fácil cuando sabemos recibir un “no”; cuando somos capaces de decir “no” si es lo que queremos; de poner nuestros límites; de aceptar los límites de los demás... todo ello con naturalidad y sin sentirnos culpables o culpabilizar a los demás por no acceder a nuestras peticiones. Esto sí que nos ayuda a cuidar nuestra autonomía y nos permite establecer relaciones de interdependencia y no de codependencia o abuso. Conocer mis límites, saber lo que quiero y lo que no quiero, tener claro cuánto es suficiente para mí, ser capaz de expresarlo con asertividad y teniendo en cuenta a la otra persona, ser capaz de entender y aceptar los límites que me ponen otras personas por su bienestar. Ahí está la clave para “liberar” el pedir y poder hacerlo con tranquilidad.

## PETICIÓN VERSUS EXIGENCIA

Es muy importante distinguir una petición de una exigencia. Estamos tan acostumbradxs a que nos digan lo que “tenemos que hacer”, a vivir una vida llena de obligaciones y deberes, que cuando alguien nos pide algo realmente abiertxs a un “no” y a negociar otras posibilidades, parece que nos cuesta creerlo. Muchas de nosotrxs nos hemos criado inmersxs en un mundo de exigencias: “cómete eso”, “vístete ya”, “no toques eso”, “acaba los deberes”, “quédate ahí sentadx”, “no hables así”, “no estés triste”, “hazlo así”... La lista podría ser infinita. En esta cultura, lamentablemente, lo habitual (que no lo “normal”) es la exigencia. Y la exigencia restringe el flujo natural de la generosidad, del dar y recibir de corazón, porque adjunta una serie de condiciones o consecuencias a lo que podría ser una petición o propuesta libre y abierta.

## Estamos exigiendo y no pidiendo cuando nuestra petición:

- Está apegada al resultado que YO quiero
- Implica algún castigo o consecuencia negativa para la otra persona si no se cumple
- Insiste en que la otra persona se comporte según mis expectativas sobre ella
- Implica una fuerte resistencia a recibir un “no” por respuesta
- Niega la elección/opciones a la otra persona
- Solo considera una estrategia: la mía

Pedir es necesario para vivir, pedir es actuar por nuestro bienestar, y pone en marcha y alimenta un flujo de vida, que nos enriquece a todxs si somos capaces de mantenernos en el pedir en lugar del exigir. Fijaos si es importante el pedir que, incluso aunque pensemos que pedir no es deseable, acabamos haciéndolo, muchas veces inconscientemente o de una forma más velada, por ejemplo en forma de indirectas, bromas, circunloquios, manipulación (por ejemplo, doy “pena” para que me ayuden), seducción (uso mis “armas” para atraer atención o cuidados), etc.

En lugar de recurrir a todo esto, que enreda y carga las relaciones, la propuesta de la CNV es que aprendamos a pedir con naturalidad, que busquemos claridad sobre nuestros límites y sobre lo que queremos lograr cuando pedimos, conectando nuestra petición con nuestras necesidades y valores. Que vivamos con naturalidad el “no”, o el “así no”, “ahora no” (expresarlo y escucharlo), entendiendo que detrás de estas expresiones hay necesidades humanas legítimas y que solo teniéndolas todas en cuenta podemos llegar a un bienestar real y perdurable.

Cuando pedimos, damos a la otra persona la oportunidad de:

- Acercarse, dar pasos y cuidar la relación
- Contribuir a nuestro bienestar
- Posicionarse y establecer sus límites

Y a nosotrxs mismxs, la oportunidad de:

- Expresar con honestidad aquello que enriquecería nuestra vida
- Abrirnos a la colaboración y apoyo de lxs demás
- Crear y fortalecer el vínculo



<https://palabrascomopuentes.com>

## UN EJEMPLO

En las siguientes viñetas tienes un ejemplo con dos opciones. La primera es una exigencia, y la segunda es una petición, con algunas de las características mencionadas antes. ¿Cuál crees que te llegaría mejor si fueras la persona que escucha?



Un ejemplo sencillo para recoger el proceso de los cuatro pasos propuesto por Marshall Rosenberg:

<b>INTENCIÓN: CONEXIÓN</b>	
<p><b>OBSERVACIÓN</b></p> 	<p><b>Cuando llego a casa y veo tu ropa y libros en el suelo del salón...</b></p>
<p><b>SENTIMIENTOS</b></p> 	<p><b>Me siento desanimada, molesta...</b></p>
<p><b>NECESIDADES</b></p> 	<p><b>Porque necesito orden, colaboración.</b></p>
<p><b>PETICIÓN</b></p> 	<p><b>¿Qué te parecería a ocuparte de recoger esas cosas hoy antes de irte a la cama?</b></p>
<b>ATENCIÓN: AQUÍ Y AHORA</b>	



## **CIERRE Y RESUMEN**

**Estos pequeños textos me ayudan a recordar lo esencial de estos cuatro pasos o focos donde poner la atención.**

**Observación:** Si me doy cuenta de que estoy juzgando, generalizando, aferrándome a mi visión de la situación y prediciendo lo que va a pasar, puedo poner el foco en observar: qué ha pasado, cuáles son los hechos, movimientos, citas textuales; lo que yo puedo ver y oír con mis ojos y oídos.

**Sentimientos:** Si me doy cuenta de que estoy reprimiendo mis emociones, responsabilizando a alguien de cómo me siento, o responsabilizándome yo de cómo se sienten otras personas, puedo poner el foco en sentir: abrirme a mi estado emocional, sensaciones físicas, ánimo, energía... no juzgarlo ni querer cambiarlo, simplemente estar ahí con ello, darle mi atención. Y expresarlo a lxs demás si quiero que me entiendan.

**Necesidades:** Si me doy cuenta de que me estoy aferrando a una acción concreta, a mí solución, a mí manera de hacer las cosas, y eso me dificulta llegar a un acuerdo con otra persona, puedo poner el foco en mis necesidades. ¿Qué estoy buscando a un nivel profundo y universal? ¿Qué hay por debajo de mis deseos y preferencias concretos? Puedo conectar con mis anhelos, mis valores, lo que es más importante para mí. Invitar a la otra persona a que haga lo mismo. Compartir... y abrir la perspectiva a nuevas estrategias desde ahí.

**Peticiones:** Si me doy cuenta de que estoy exigiendo, tratando de lograr lo que quiero con indirectas, chantajes, amenazas, expresiones de deseos abstractos... Si me doy cuenta de que estoy dejando de pedir lo que necesito “por no molestar”... Puedo poner el foco en averiguar qué acciones me pueden ayudar a cubrir mis necesidades, concretar, echarle creatividad, pensar en varias opciones. Y atreverme a pedir con claridad (a mí o a otra persona) lo que creo que me va a ayudar a estar mejor, con apertura a recibir un “no” y a definir los límites necesarios conjuntamente.

**¡Gracias por tu atención!**



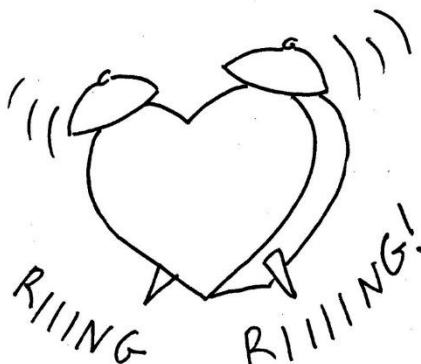
Y aquí una lista de sentimientos, que es lo próximo de lo que voy a hablarte. ¿Has visto cuántos matices puede haber detrás del “me siento bien / me siento mal”?

### Quando mis necesidades están satisfechas, siento...

tranquilidad alegría satisfacción placer  
 paz curiosidad interés ilusión ánimo  
 seguridad confianza alivio agradecimiento  
 entusiasmo plenitud cariño ternura amor  
 relajación euforia serenidad receptividad

### Quando mis necesidades no están satisfechas, siento...

miedo inseguridad tensión confusión fatiga  
 espanto alarma tristeza dolor incomodidad  
 inquietud desconfianza indecisión preocupación  
 vergüenza desánimo rabia frustración  
 desconcierto angustia amargura desesperación



Para conectar con tus sentimientos, puedes parar un momento y prestar atención a:

- sensaciones físicas
- temperatura corporal
- nivel de energía
- estado de ánimo

¡Ojo! Es más importante abrirse a la experiencia que encontrar la palabra ideal en una lista.



Como ves, esto de las necesidades tiene su miga... Aquí tienes una lista que espero que te ayude a ir tomando conciencia de ellas

### BIENESTAR FÍSICO

descanso  
movimiento  
alimentación  
abrigo  
expresión sexual

### SEGURIDAD

confianza  
armonía  
paz  
protección  
apoyo

### REALIZACIÓN

creatividad  
desarrollar talentos  
elegir proyecto de vida  
aprendizaje  
expresión

### IDENTIDAD

autenticidad  
integridad  
coherencia  
autoestima  
evolución

### SENTIDO

claridad  
entender  
esperanza  
propósito  
orientación

### RECREACIÓN

desahogarse  
juego, diversión  
entretenimiento  
relajación  
reponer energía  
reír, humor

### RELACIONALES

escucha  
compartir  
respeto  
comprensión  
afecto, amor

### LIBERTAD

autonomía  
independencia  
libertad de elegir  
espontaneidad  
espacio

### CELEBRACIÓN

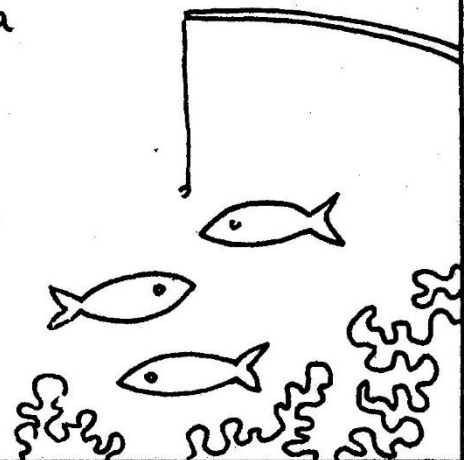
gratitud  
hacer duelo  
valoración  
reconocimiento  
compartir alegría

### GUÍA DE PESCA

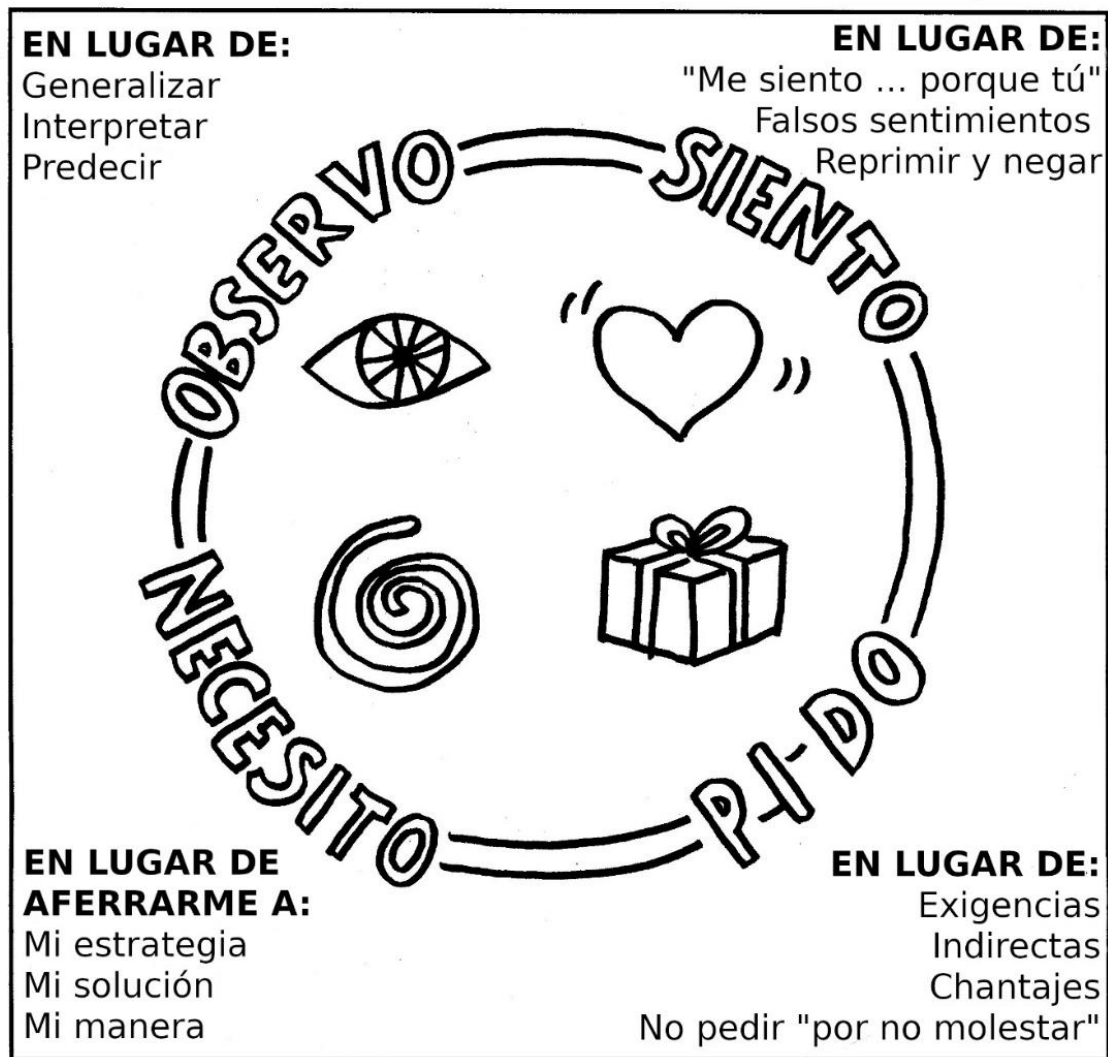
Para llegar desde las estrategias a las necesidades puedes preguntarte:

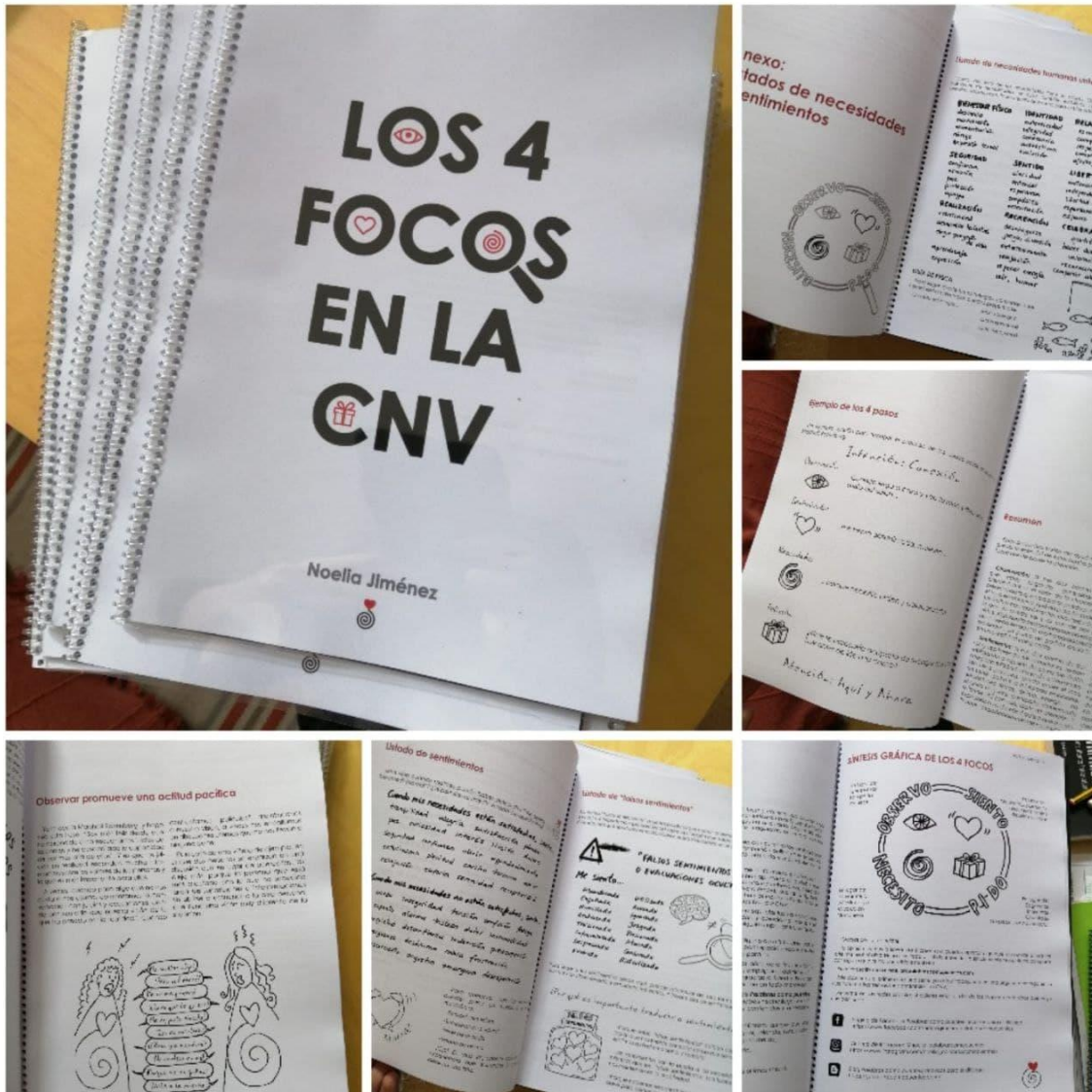
Con esta estrategia...

¿qué obtengo?  
¿a dónde me lleva?  
¿qué me aporta?



## SÍNTESIS GRÁFICA DE LOS 4 FOCOS





Este dossier didáctico gratuito es una versión “en proceso” de un material más completo: una **versión final** mejorada y ampliada con una **sección de prácticas y ejercicios**. En formato **papel**, con diseño y maquetación profesional.

Te pido que, si **valoras este contenido**, quieres **complementarlo** con las prácticas y te apetece **contribuir a la sostenibilidad** de mi trabajo, consideres la posibilidad de adquirir la versión impresa.

Puedes pedirme una copia escribiendo a:  
[noelia@palabrascomopuentes.com](mailto:noelia@palabrascomopuentes.com)