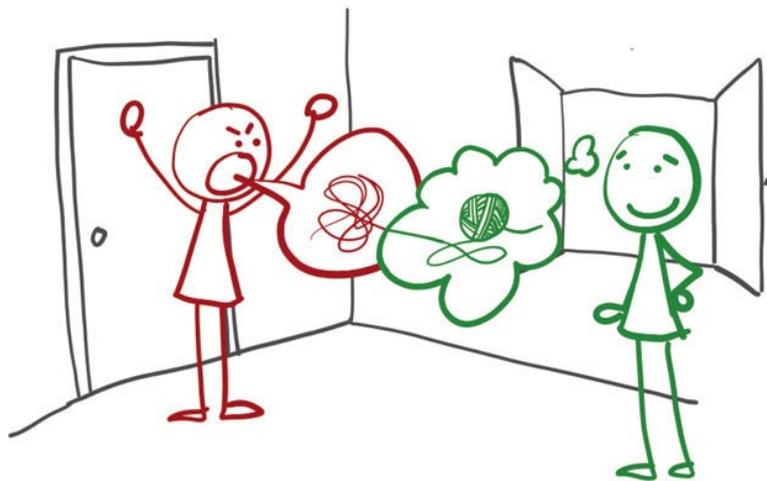


Debajo de las palabras

Cómo la Comunicación No Violenta
puede mejorar tu vida

María González Romero

Plataforma
Actual



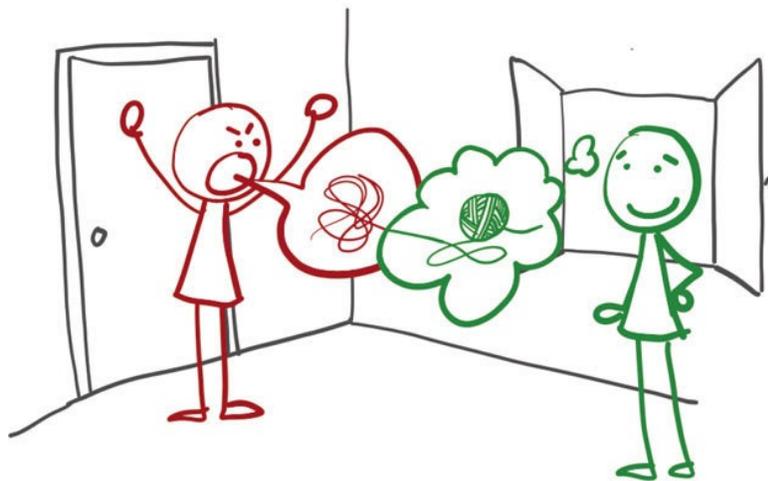
Claves para el autoconocimiento,
las relaciones basadas en el cuidado
y la consideración y una existencia pacífica

Debajo de las palabras

Cómo la Comunicación No Violenta
puede mejorar tu vida

María González Romero

Plataforma
Actual



Claves para el autoconocimiento,
las relaciones basadas en el cuidado
y la consideración y una existencia pacífica

Debajo de las palabras

Cómo la Comunicación

No Violenta puede mejorar tu vida

María González Romero

Ilustraciones de Helena Pérez Vázquez



**Plataforma
Editorial**

Primera edición en esta colección: marzo de 2023

© María González Romero, 2023

© de las ilustraciones de cubierta e interior, Helena Pérez Vázquez, 2023

© de la presente edición: Plataforma Editorial, 2023

Plataforma Editorial

c/ Muntaner, 269, entlo. 1ª – 08021 Barcelona

Tel.: (+34) 93 494 79 99

www.plataformaeditorial.com

info@plataformaeditorial.com

ISBN: 978-84-18927-81-2

Diseño y fotocomposición:

Grafime Digital S. L.

Reservados todos los derechos. Quedan rigurosamente prohibidas, sin la autorización escrita de los titulares del copyright, bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía y el tratamiento informático, y la distribución de ejemplares de ella mediante alquiler o préstamo públicos. Si

necesita fotocopiar o reproducir algún fragmento de esta obra, diríjase al editor o a CEDRO (www.cedro.org).

Índice

Instrucciones de uso

Introducción

Primera parte. La Comunicación No Violenta

La Brújula

1. Una muerta muy amable «a very nice dead person»
2. Descubrir mi idioma a los treintaisiete
3. Irse a la cueva
4. Proselitismo y caída
5. El laboratorio
6. La belleza de la meseta

Segunda parte. Aplicaciones prácticas

7. Llenar el cuenco
8. Decir no cuando es no. Límites y autocuidado
9. Acompañar el dolor
10. Debajo de las palabras

[11. Celebrar la vida](#)

[12. A veces conectas y a veces aprendes. Errores típicos al practicar la CNV](#)

[*Epílogo. Con el hígado en los dedos*](#)

[*Contenido extra*](#)

[*Bibliografía*](#)

[*Agradecimientos*](#)

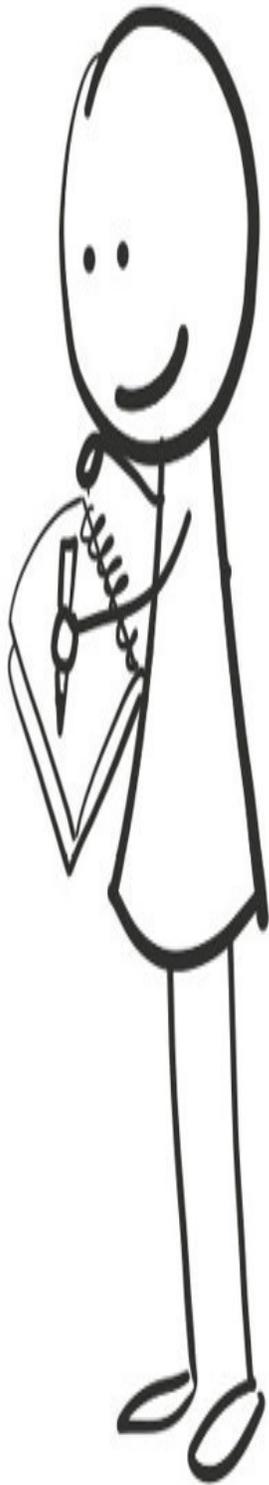
Quítate ya los trajes,
las señas, los retratos:
Yo no te quiero así,
disfrazada de otra,
hija siempre de algo.

Fragmento de «Para vivir no quiero...»
poema de PEDRO SALINAS

Para 5 en la escalera.
Para 9, contenida.
Para 15, caudalosa.
Vamos allá...

Instrucciones de uso

Tienes un libro de trabajo entre las manos. Para poder sacarle el máximo partido, te invito a que te hagas con un cuaderno y algo para escribir para que cada vez que le des un ratito a la lectura lo tengas cerca y puedas anotar tus reflexiones o apuntarte las sugerencias de práctica.



Este es un libro que desmenuza un proceso de aprendizaje. Si quieres seguir el camino de migas de pan para llegar a casa, a la conexión contigo, has de saber que no hay fórmulas mágicas ni atajos. Recorrer el camino requiere de compromiso y perseverancia, solo tú puedes saber si estás disponible para emprenderlo. Solo tú comprendes el precio que pagarás si no lo haces. Eres absolutamente libre para decidir cómo quieres relacionarte contigo mismo y con las personas con las que te cruces en la vida. Esto es solo una propuesta, una forma de hacerlo y, desde luego, no la única.

Pero, a la vez que afirmo que este camino requiere compromiso y perseverancia, te invito también a que lo vivas ligero, sin exigencia, sin expectativas... como un proceso dinámico de aprendizaje infinito.

Cambiar mi clave de comunicación está siendo una aventura maravillosa.
Imaginar que quizá mi búsqueda agite la tuya me hace sonreír.

Introducción

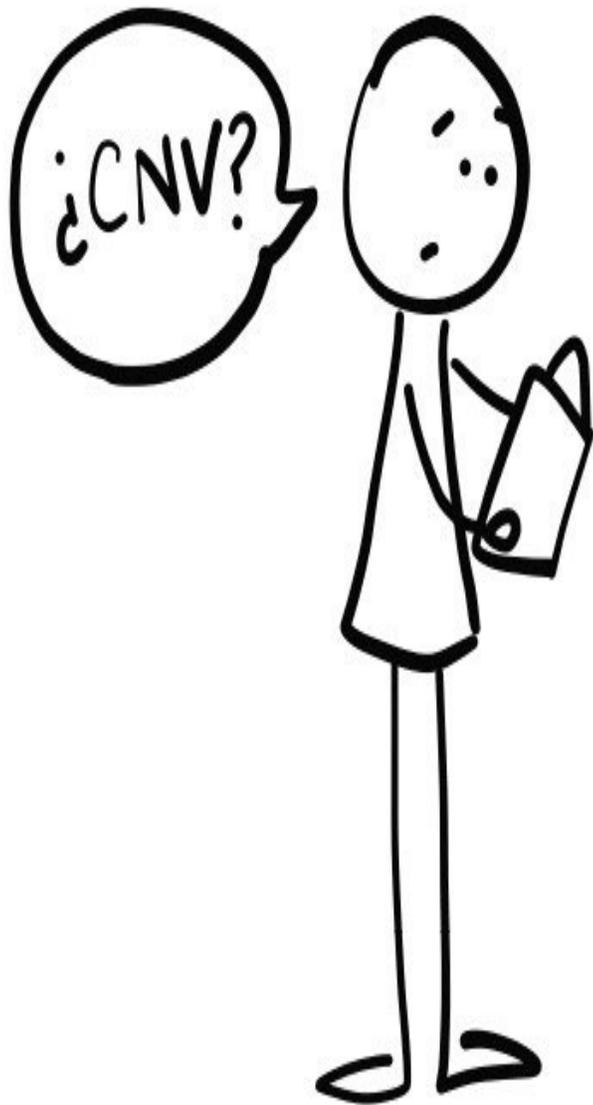
Este texto no es un manual, hay varios excelentes que presentan de forma detallada el modelo que propone la Comunicación No Violenta (CNV). Por favor, acude a ellos si quieres conocer la metodología del modelo en profundidad.

Este texto tampoco es un relato biográfico, aunque ineludiblemente contiene fragmentos de mi vida y experiencias de aprendizaje. Ha sido complejo encontrar el equilibrio entre la necesidad de cuidar mi intimidad y la de las personas que me rodean y, por otro lado, el deseo de contribuir a que otros, a través de lo que comparto, puedan conocer lo que supone el proceso de transformar la clave de comunicación. Entonces, ¿qué es este libro?

Espera, que te lo cuento a través de unas cuantas preguntas y sus respuestas...

¿Para qué leer este libro?

Para recorrer, a través de sus páginas, un fragmento de tu camino de aprendizaje como persona y encontrar recursos, apoyo, cercanía, claridad e, idealmente, inspiración. Y, como decía Kiko Veneno en uno de sus temas, «para reír y llorar».



¿Para quién es este libro?

Si tienes este libro en las manos imagino que te estarás preguntando si te resultará útil destinar unas cuantas horas de tu valioso tiempo a recorrer estas páginas. Intentaré ayudarte a encontrar una respuesta.

Si alguna vez has oído hablar de la Comunicación No Violenta y te ha interesado el tema, aunque no te hayas animado a profundizar, incluso si nunca has oído hablar de este concepto, pero algo en ti sabe que tu forma de comunicarte a veces te aleja de las personas, te genera tensión o no encuentras el modo de expresar lo que querrías expresar, de una forma clara y a la vez cuidadosa; entonces quizás este texto sea para ti.

¿Cuál es su propósito?

Cuando me propusieron escribir un libro sobre CNV mi primer pensamiento fue: «¿Qué puedo aportar yo? Ya hay varios libros que exponen el modelo. ¿Acaso yo querría añadir algo más?». Al principio no le encontré el sentido; también hubo una parte de mí a la que le dio miedo aceptar el reto. Exponerse. Dejar constancia de su opinión y de su experiencia. Significarse. Sin embargo, unas semanas después —y gracias a la insistencia de Miguel Salazar— le di una segunda oportunidad a la propuesta, traté de calmar esa parte de mí que experimentaba miedo y entonces nació esta idea: escribir un texto contando el proceso de transformar la clave de comunicación. Me gustó el motivo que me incitaba a hacerlo; compartir cómo fue para mí descubrir este modelo y qué sucedió en mi vida al empezar a integrarlo.

Esto, hasta donde yo sé, no había sido escrito aún, y me pareció una aportación que podría ser útil para que otras personas no solo conocieran la CNV, sino para ver el proceso de puesta en marcha o, más bien, de deconstrucción de una clave

de comunicación para construir otra.

El propósito más ambicioso de este libro es que más personas perseveren y hagan suya esta forma de comunicación, este modo de experimentar la vida.

En definitiva, ¿para qué escribí este libro?

Para dar más sentido a un período de mi vida y para contribuir a que otros se puedan valer de los aprendizajes que me trajo.

Para reconocer y honrar el camino recorrido hasta ahora.

Para darle ligereza a la parte dolorosa de la experiencia.

Dad palabra al dolor:

el dolor que no habla

gime en el corazón hasta que lo rompe.

Macbeth, WILLIAM SHAKESPEARE

Para cumplir un sueño.

Para habitar mi espacio.

Para exorcizar los miedos.

Para exponerme a que pueda ser que no guste.

Para celebrar la vida y sus extraordinarios matices.

Esta es una bienvenida.

Pasa...

Primera parte

La Comunicación No Violenta

La Brújula

Hasta que el inconsciente no se haga consciente,
el subconsciente seguirá guiando tu vida y tú lo llamarás destino.

CARL JUNG

You do not have to be good
You do not have to walk on your knees
For a hundred miles through the desert, repenting.
You only have to let the soft animal of your body
Love what it loves.¹

Fragmento de Wild Geese, MARY OLIVER

¿Qué es y para qué sirve la Comunicación No Violenta?

Este texto parte de una premisa radical: el reconocimiento de la libertad y de la autonomía de cada ser humano.

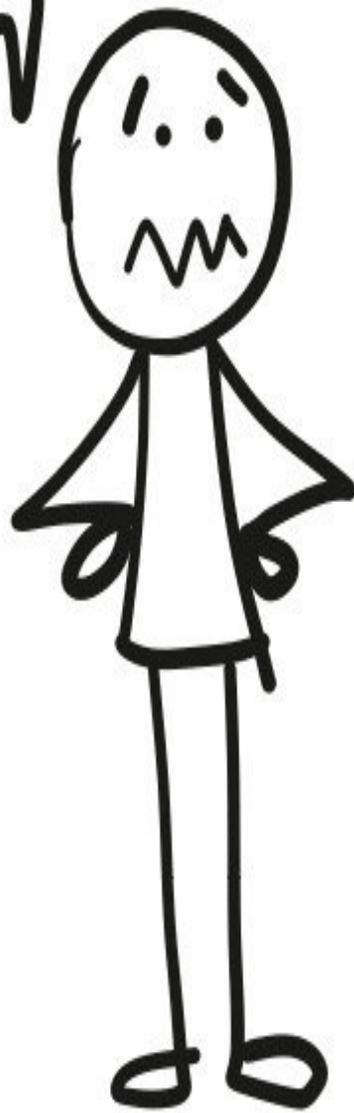
Imagino que compartes esta afirmación a nivel intelectual y, quizás, estés

pensando: «esta afirmación no me parece tan radical». Lo que no sé es si, en lo más profundo de ti, en la última de tus células, la aceptas. No vamos por ahí admitiendo que manipulamos constantemente a las personas que nos rodean para conseguir lo que queremos. Colaborar y contribuir a la vida de otros desde un lugar de libertad, ligereza y respeto mutuo es adonde me gustaría acompañarte.

Te propongo que te hagas esta pregunta, que mi maestra Pilar de la Torre hizo en septiembre de 2016, en la primera sesión de formación a la que asistí: ¿Qué daño produces y qué daño querrías evitar?

Una vez que le has dado una vuelta a este asunto, vamos a aclarar algo para empezar: ¿A qué llamamos violencia en este modelo de comunicación?

¡CYO VIOLENTO?!
¡¡ PARA NADA !!

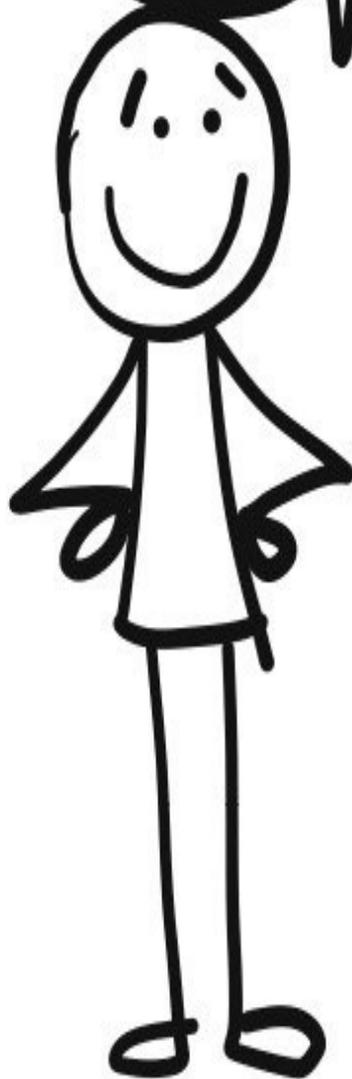


A menudo no reconocemos nuestra propia violencia porque no la identificamos como tal. Además de lo que todos entendemos como violencia expresa, es decir, actuar con intención de dañar al otro, de la forma que sea; en este modelo se considera violenta cualquier forma de comunicación que lleva al otro a cerrarse, a sentirse de algún modo agredido, y que eso le haga alejarse de nosotros.

Es como cuando en uno de esos documentales de National Geographic ves la reacción de un animal que se siente en peligro. Sus opciones son escapar, quedarse paralizado, congelado o atacar. Del mismo modo, cuando un ser humano se percibe en riesgo en alguna medida, reacciona de idéntica manera. Por eso, cualquier forma de comunicación que active esta respuesta se considera violenta. Por más que el otro no tuviera intención de dañar, si la respuesta es reactiva y basada en esa sutil percepción del riesgo, no puede haber apertura y curiosidad hacia la escucha, ni tampoco cercanía ni conexión.

Algunos ejemplos de comunicación violenta pueden ser:

¡¡ Traigo regalos !!



juzgar,

manipular,

comparar,

no considerar las necesidades del otro,

imponer,

castigar o premiar (sí, también premiar si lo haces con la intención de forzar al otro para que haga algo que tú quieres que haga),

permanecer en silencio en lugar de expresar tu opinión

y, lo que te va a resultar más extraño y en última instancia más liberador: hacer responsables a otros de lo que tú sientes.

Muy en el fondo sabes que esto es cierto, a ti también te sucede cuando alguien te hace responsable de lo que siente con frases del tipo «me pones de los nervios», «me sacas de quicio», «me haces daño» o «no me comprendes/escuchas», «me siento insultada», «me tomas por tonto», «me estresas», «mira cómo me haces ponerme para que me hagas caso»...

Y pesa. Te aleja, aunque te quedes físicamente cerca, en lo emocional te aleja de sentirte responsable de los sentimientos de otra persona. Además de ser el fruto de una estrategia de sutil —y en muchos casos inconsciente— manipulación.

Quizás ahora te cueste aceptar y acoger esto. Vamos a desmontar esta cuestión: ¿¿¿Cómo no van a ser responsables —incluso culpables— otros de lo que siento??!

Muy probablemente lo que hacen los demás (o lo que no hacen) estimula tus sentimientos. Pero una cosa es que provoquen el estímulo y otra muy diferente es que sean la causa. Por eso, si empiezas a practicar de manera comprometida la Comunicación No Violenta (en adelante CNV), comprobarás que la causa de tus

sentimientos está en la atención o desatención de tus necesidades.

Cuando una necesidad es atendida, experimentamos sentimientos agradables. En cambio, cuando se desatiende una necesidad u otra persona que esperabas que la atendiera no lo hace, experimentas sentimientos desagradables.

Pondré un ejemplo que se utiliza mucho en la formación en CNV: es como si tú fueras un coche, las necesidades fueran el motor, y los sentimientos, los testigos que se iluminan, los indicadores de combustible o la pantalla del ordenador de a bordo que te mantiene informado sobre el estado del motor. La causa de que el coche se mueva es el motor. Los testigos son solo las señales que te indican cómo está el motor.

Con un ejemplo lo vas a ver muy claro: llego a casa y mi hija de tres años ha hecho un dibujo en la pared. Dependiendo de cómo venga yo del trabajo, el mismo dibujo puede parecerme una simpática muestra de su talento —¡la niña va a ser artista!— o una clara señal de comportamiento desobediente y retador que tengo que corregir porque de no hacerlo seré una mala madre. La misma pared, el mismo dibujo, la misma niña.

¿Para qué sirve la CNV?

Este modelo busca esencialmente promover la conexión. A través del trabajo con la CNV, desarrollas la habilidad de conectar a un nivel profundo con lo que sucede en tu interior; asimismo, puedes ofrecer este tipo de escucha y conexión a otras personas.

El propósito de la CNV es acercar a las personas, facilitar la colaboración y, en momentos de conflicto, promover la búsqueda de soluciones productivas que atiendan las necesidades de las partes.

La CNV es un paradigma de relación basado en la consideración mutua y el equilibrio. Es un lugar en donde no entramos al juego de la dominación y la sumisión porque trascendemos la idea de «ejercer el poder sobre otro» para construir relaciones de «colaboración con el otro».

Es una forma de cuidado de las necesidades propias y de contribución a las necesidades de otros.

La CNV facilita una maravillosa autonomía emocional que te permite acercarte ligero de equipaje y ofrecer desde la abundancia. Porque cuando sabes que tus necesidades no dependen de nadie más que de ti, y que tienes mil maneras de atenderlas, es cuando puedes vivir y ofrecer esa abundancia.

¿Qué es la Comunicación No Violenta?

Es un modelo de comunicación desarrollado por Marshall Rosenberg (1934-2015), psicólogo clínico estadounidense, en los años sesenta del siglo pasado. El trabajo de Rosenberg se nutrió no solo de su propia experiencia y creatividad, sino también de la corriente humanista de la psicología que abanderó su maestro, Carl Rogers, así como de la teoría sobre las necesidades desarrollada por el también psicólogo Abraham Maslow.

También puedes encontrar en la esencia de este modelo algunas de las líneas que guiaban el movimiento de la no-violencia que lideró Mahatma Gandhi en India, así como matices que pueden recordarte al libro *El arte de amar*, del filósofo Erich Fromm. Quizá, también pueden sonarte a los principios de la escuela filosófica de los estoicos e, incluso, llegarás a percibir que la CNV tiene elementos que en el fondo se tocan en diferentes culturas y religiones ancestrales, como la tolteca, el budismo o ciertos aspectos del cristianismo, del judaísmo o del islam.

Encuentro también muchas conexiones con el trabajo de dos mujeres que actualmente difunden con éxito sus ideas. Por un lado, la profesora Brené Brown con sus investigaciones sobre la vulnerabilidad, que asocia sin reservas al coraje y al valor; y por otro, Susan David, con sus publicaciones sobre agilidad emocional. En ambos casos veo elementos que tienen mucho que ver con la CNV en la medida en que hacemos conscientes de nuestros sentimientos y necesidades, y tener el valor de expresarlos, comprende tanto esa vulnerabilidad y ese valor de Brown como la agilidad emocional de David, que llevamos a la

práctica al aprender a lidiar con nuestros sentimientos, poniéndoles nombre y haciéndonos cargo de ellos.

Asimismo, la famosa teoría de Harvard de negociación, conocida como la negociación win-win, tiene rasgos comunes y un fundamento muy similar. El ganar-ganar va de eso, de encontrar maneras de atender las necesidades de ambas partes.

Al final, parece que todos los caminos llevan a Roma.

Creo que la CNV tiene una teoría relativamente sencilla y una práctica que requiere perseverancia, compromiso y paciencia. Y mucho desaprender.

Es como cuando quieres aprender un idioma nuevo, ¿cuántas horas de práctica son necesarias para hablar de forma fluida un idioma que no conoces?

Si no supieras alemán y tu meta fuese dar una charla TED en alemán, ¿cuánto tiempo te darías para alcanzarla? Dependiendo del foco que le pusieras a aprender alemán, tardarías más o menos tiempo en lograr tu objetivo.

El problema es que la CNV no es un idioma y, por tanto, la aproximación a su aprendizaje se aborda, en ocasiones, con poco realismo. Muchas personas que se acercan, le ven el sentido y consideran que sería genial aprender a expresarse así (o algo mejor y mucho más cómodo: que las personas de su entorno también aprendiesen a expresarse así para hablar un idioma común). De todas esas personas, una parte hace el ejercicio de tratar de aplicarlo. Y es muy habitual, como con cualquier habilidad que aprendes, que las primeras veces no surta el efecto deseado porque uno lo hace de un modo un poco torpe. La conclusión, con frecuencia, suena más o menos así: «esto no funciona», «esto no es para mí» o «esto no funciona con esta persona». Dentro de ese grupo de quienes lo intentan, unos pocos perseveran a través de los errores y las dificultades, siguen remando aunque no vean un resultado inmediato e insisten aun a pesar de escucharse a sí mismos algo robóticos e impostados cuando utilizan la estructura de cuatro pasos que propone esta forma de comunicación. Ojalá elijas estar en este último grupo para que puedas experimentar el poder transformador de cambiar tu clave de comunicación.

Porque sí, es preciso sostenerse ahí, en ese lugar incómodo que suena artificial, y hacerlo el tiempo suficiente hasta que, poco a poco, puedas empezar a «sonarte a ti». Y también has de asumir que ante ti se extiende un camino de aprendizaje

maravilloso. Cada día, cada momento, cada relación te ofrece la posibilidad de aprender, de evolucionar, de equivocarte, de volver a intentarlo.

Los cuatro pasos en la práctica de la Comunicación No Violenta

En un mensaje en clave no-violenta hay cuatro elementos que se utilizan como una estructura de cuatro pasos y pueden servirte de guía cuando empieces a practicar.

(Te recuerdo que hay manuales extraordinarios que amplían esta información que yo aquí expondré de forma resumida).

1. Observación: es la descripción de los hechos, sin mezclarlos con tu opinión o juicios, sino tratando de reflejar lo sucedido como si fueras un tercero imparcial que pasaba por allí y observó la escena. Por ejemplo, podríamos decir:

«Juan ha subido un piso en el ascensor», que sería describir un hecho.

«Juan debe de venir cansado», que sería una opinión.

«Juan es un vago», que sería un juicio.

Como puedes imaginar, Juan no reaccionaría ante la descripción del hecho, pero si lo dijeras en formato opinión y él no opinase lo mismo, ahí ya habría una distancia. Y, desde luego, si lo que expresaras fuese un juicio, Juan reaccionaría, con razón, al percibirse «juzgado» por tus palabras. El problema de los juicios es que extienden a categoría de verdad absoluta cosas que quizás algunas veces son ciertas, pero otras no. Y, si te paras a pensar, es sencillo entender por qué motivo a las personas «les pica» percibirse juzgadas, porque a ti mismo seguro que te sucede.

Expresiones del tipo «eres un desastre», «eres un irresponsable» o «eres un desconsiderado» etiquetan al otro de forma muy limitante y hacen que reaccione al verse constreñido por esa foto fija de una parte de su comportamiento.

2. La identificación y expresión de los sentimientos en la intensidad precisa en la que los sientes. Y para eso es importante enriquecer el vocabulario que describe las emociones. Normalmente si nos preguntan «¿cómo estás?», contestamos: «bien», «tirando», «como todos» o cualquier otra fórmula evasiva que en realidad no describe lo que sentimos.

Es así, sencillamente no estamos habituados a observar cómo nos sentimos y compartirlo. Incluso, muchas veces, nos parece «demasiado personal como para decirlo». Como si expresar cómo te sientes fuera como hacer terapia con el primero que te cruzas.

Por eso es necesario no confundir sentimientos con evaluaciones o lo que llamamos «pensamientos disfrazados de sentimientos». Es decir, esas palabras que en apariencia describen un sentimiento, pero lo que expresan, en realidad, es una evaluación sobre un tercero al que le atribuyen la responsabilidad de que nos sintamos como nos sentimos.

Vamos a por otro ejemplo: cuando decimos «me siento ignorada», en clave no violenta podríamos decirlo de este modo: «Hace un mes que no hacemos planes juntos, me siento triste (o enfadada, o lo que sea) y me gustaría compartir y conectar. ¿Cómo te sientes con esto que te digo?». Si tienes dificultad para destilar el sentimiento, hay una fórmula que te puede ayudar. Consiste en que te plantees algo así: «cuando pienso que me ignoras ¿cómo me siento ante esto?». Con mucha probabilidad esa pregunta te llevará a un sentimiento real (tristeza, enfado o miedo) y lo distinguirás de la evaluación.

Fijémonos un poco en el detalle de las dos maneras de expresarnos del ejemplo anterior:

En la primera versión, al decir «me siento ignorada», vendría a ser algo así como: «como tú me ignoras (es decir, yo opino que lo que tú haces no me tiene en cuenta a mí y creo que tú eres el responsable de esto) yo me siento triste o enfadada». Si te fijas, mi sentimiento depende directamente de ti, y por tanto está a merced de lo que tú hagas o dejes de hacer.

En la versión CNV, al decir «hace un mes que no hacemos planes juntos, me siento triste», mi sentimiento tiene que ver con una necesidad no atendida (compartir, conectar). La diferencia es que, en la expresión de la misma idea, la responsabilidad de atender mi necesidad de compartir y conectar aquí no es del otro, no le pone una piedra en su mochila. Solo se muestra asociada a un hecho (hace un mes que no hacemos planes juntos) y con una petición para saber qué está pasando en tu interior al escucharme decir esto.

3. La conciencia y expresión también de la necesidad o las necesidades que se han visto atendidas o desatendidas en la situación concreta. Las necesidades son el diamante de la CNV. Son aquellos elementos de la vida que nos mueven a actuar. Son universales y no dependen de una persona determinada haciendo una cosa concreta. Muy al contrario, pueden ser atendidas de muchas formas diferentes. La clave está en aprender a diferenciar necesidades y estrategias, o lo que es lo mismo: empezar a distinguir las necesidades, de nuestras maneras preferidas o habituales de alimentarlas.

Un ejemplo práctico:

Una necesidad: reponer energía.

Para algunos, una estrategia podría ser descansar o pasar la tarde en casa leyendo o viendo una película. Para otros, podría ser hacer deporte. O dar un paseo por la naturaleza. O hacer una sesión de meditación.

En función de las preferencias de cada uno, hay diferentes estrategias predilectas para «reponer energía». La cuestión es que cada quien pueda contar con varias estrategias diferentes para que, en el caso de que una de ellas no sea posible, siempre puede acudir a otra o, también, agendar la atención de la necesidad para el día siguiente.

Esto es algo que quiero destacar: a veces posponemos la atención de una necesidad concreta, porque elegimos atender otra cosa. Es muy importante, en el caso de escoger esta segunda opción, comprometerse con la atención de la necesidad que dejamos «en pausa». Si nos engañamos y posponemos

sistemáticamente lo nuestro, por más que seamos conscientes de la necesidad, no bastará en términos de cuidado de uno mismo. Y, a la larga, puedes acabar acusando la carencia o reprochándoles a otros que no hayan cedido por ti. Tú eres el único responsable de cuidar de tus necesidades. De modo que haz el favor de tenerte en cuenta, del mismo modo que tienes en cuenta a tus seres queridos... y muchas veces ¡al primero que pasa!

4. La acción o petición que te propones realizar: de nada nos sirve haber analizado con precisión los tres pasos anteriores si no hacemos algo al respecto. En consecuencia, el cuarto paso es fundamental para que esto funcione. Idear y poner en marcha una acción concreta o hacer una petición para atender tus necesidades es lo que cierra el círculo.

En CNV hay tres tipos de peticiones, y cuando empieces a practicarlas —que puede ser hoy mismo porque no requiere más que de ganas de probar— podrás observar el enorme poder que contienen:

a) Peticiones de conexión: son aquellas que realizas después de haber expresado alguna cosa porque quieres saber cómo se siente el otro al escuchar lo que has dicho.

Sería algo así como: «¿cómo estás con esto que he dicho?». Lo normal cuando alguien escucha esto es que te responda lo que opina sobre lo que has expresado. Te tocará entonces volver a formular la pregunta con delicadeza, algo así como «también querría escuchar tu opinión después, y ahora, si está bien para ti, me gustaría saber cómo te sientes al escuchar lo que he dicho antes».

b) Peticiones de reflejo: son aquellas que puedes realizar para tratar de minimizar los malentendidos. ¿Cuántas veces te ha pasado que has dicho una cosa y el otro ha entendido algo diferente a lo que querías transmitir?

Si tienes un poco de audacia y te atreves con estas peticiones, te sorprenderá lo rápido y lo bien que funcionan.

Más o menos, así: una vez que has dicho lo que sea, pídele al otro que diga con sus palabras lo que ha entendido. Estoy segura de que adivino lo que estás

pensando: «si le digo algo así va a pensar que creo que es idiota». Aciertas. Con mucha probabilidad el otro va a pensar eso a no ser que actúes con mucha rapidez y le aclares, nada más pedirle que diga con sus palabras lo que ha entendido, que lo haces no porque dudes de su capacidad para entenderte, sino porque no sabes si te has expresado con suficiente claridad y, como te importa mucho que lo que quieres decir sea entendido, te interesa que, por favor, haga ese ejercicio.

→ Hay un detalle que conviene que tengas en cuenta: procura no utilizar la palabra «repetir». Si dices algo así como: «¿me puedes repetir lo que he dicho?», el otro va a creer que es una trampa, como un examen sorpresa en el que hay que decir palabra por palabra lo que tú dijiste primero.

Pero no va de eso, va de que los dos tengáis la seguridad de que lo que uno dijo y lo que otro entendió es esencialmente lo mismo.

→ Tampoco vale que digas cosas del tipo «¿queda claro?» o «¿entendido?», porque ante estas preguntas si te responden simplemente que sí, en realidad nunca sabrás de hecho qué es lo que han entendido.

c) Peticiones de acción: son aquellas en las que le pides a alguien que haga algo. En este caso, habrás de construir peticiones que sean:

Claras, formuladas de forma sencilla.

Concretas, sin rodeos, enfocándote en lo que pides.

Medibles, para que se pueda luego saber si se han atendido total o parcialmente, o no se han atendido.

En positivo, pide lo que SÍ quieres que haga la otra persona, no lo que NO quieres que haga.

Que sucedan en el presente. O, en caso de que pidas algo para dentro de un tiempo, encárgate de ir recordárselo a ese alguien para ampliar las posibilidades de que suceda. No porque seas la persona más maja del planeta, un humano maravilloso o un ser de luz, sino porque es a ti a quien le interesa que

eso que pediste suceda. Y recordar las condiciones cuando se acerque la fecha sencillamente amplía las posibilidades de que esa acción se lleve a cabo. Se lo pone más fácil.

→ En cambio, pensamientos del tipo: «Yo ya se lo dije hace tres meses. Él sabrá si lo hace o no», no te ayudan en absoluto.

Y, por último, y quizá lo más importante: pide algo que sea posible para el otro. Antes de pedirle lo que sea que le vayas a pedir, trata de ponerte en su piel y pregúntate «¿esto es posible para esta persona?», «¿le estoy pidiendo algo fácil o complejo?», «¿le va bien en este momento que se lo pida?».

No quiero decir que solo puedas pedir cosas fáciles. Pero si lo que le vas a pedir es complejo o le llega en un momento en el que está con muchas cosas a la vez, es preciso que reconozcas esa realidad. Visibiliza que eres consciente de que eso que le pides es un reto, o que es la primera vez que lo hace, o que sabes que le llega en un momento en el que está a mil cosas... Sencillamente reconoce que lo que pides puede resultarle difícil en alguna medida, y agradece su disposición para hacerlo.

Algunos ejemplos de peticiones CNV podrían ser estos:

«Pórtate bien en casa de los abuelos», podría decirse: «Me gustaría que cuando vayamos a casa de los abuelos y juegues con los juguetes que tienen allí, los recojas antes de irnos».

«¿Podrías ser más cariñosa conmigo?», podría decirse: «Me gustaría que me llamasen en algún momento del día para ver qué tal me va».

«Cuida el material», podría decirse: «Deja los libros en la estantería y mete la silla bajo la mesa, por favor».

«Quiero que colabores», podría decirse: «Me gustaría que al acabar de ducharte dejes la toalla colgada y la ropa en el cesto, y que te encargues de poner la mesa».

Más allá de estos cuatro elementos o pasos que te pueden servir como guía para comenzar a practicar la CNV, hay dos cuestiones que definitivamente suponen un cambio radical en tus interacciones e impactan directamente en la calidad de tus relaciones.

Si quieres empezar por un lugar, te sugiero que lo hagas por aquí:

La intención y la atención

Por más que construyas un mensaje impecable siguiendo los cuatro pasos que acabo de contarte, si tu intención no es clara y cuidadosa y tu atención no está en el momento presente, la otra persona va a percibirlo y, entonces, todo el rigor que le hayas puesto a las palabras no servirá de nada. Porque la intuición y las tripas de tu interlocutor le dirán que quieres llevarle a algún sitio.

Es como cuando dos hermanos se pelean y la madre o el padre les dicen que se pidan perdón. Y lo hacen. Sin embargo, todo el mundo sabe que es un perdón falso, porque se han visto obligados a expresarlo para evitar una consecuencia que no quieren: el castigo.

La falta de autenticidad se detecta a la legua.

Por eso, cada vez que vayas a tener una conversación a la que le quieras dar un trato especial, cuando desees que llegue al otro sin violencia porque la persona es importante para ti, quieres aclarar algo que ha sucedido, te apetece decirle algo con más cuidado de lo habitual o por las razones que sea, lo primero que te va a ayudar es pararte cinco minutos antes de hablar con esa persona para hacer la siguiente reflexión en dos bloques:

¿Cuál es mi intención ahora mismo?, ¿qué quiero transmitirle a esta

persona?, ¿quiero desahogarme, quiero entender al otro, quiero que me escuche a mí?

Aclarar tu intención antes de ir a la conversación puede parecer innecesario, sin embargo, muchas veces, creyendo que lo tenemos claro, vamos a hablar con alguien y se nos mezclan cosas que hacen que al otro no le llegue la intención clara que nos llevó a esa conversación. Y ahí vienen las interpretaciones y los malentendidos.

Por ejemplo, voy a hablar con alguien porque quiero entender por qué ha hecho algo que a mí me ha parecido mal. Si nada más empezar le dejo claro que opino que eso que hizo estaba mal, la respuesta natural del otro será cerrarse porque se sentirá juzgado y se defenderá contraatacando, o bien huirá de la conversación (físicamente o cambiando de tema) o se quedará paralizado aparentemente escuchando, pero habiendo «apagado los oídos» como un mecanismo de defensa pasiva.

Como ya te he contado, todo esto es muy sutil y estoy segura de que, si te paras a hacer memoria, recuerdas que has vivido muchas situaciones de este tipo. Si aun haciendo el ejercicio previo de reflexionar sobre tu intención, cuando empieces a hablar las cosas no salen como imaginabas y el otro reacciona de un modo que te sorprende, puedes probar a decir en voz alta cuál es tu intención, esa en la que has pensado antes de tener la conversación, para que así quede clara y se despeje toda duda. Con un ejemplo lo verás muy fácil:

En CNV podríamos decir: «Te echo de menos. Me gustaría que compartiéramos más tiempo y que supieras lo importante que eres para mí». Sin embargo, en lugar de decírtelo desde ahí, porque eso me hace sentir vulnerable, te suelto nada más verte un: «Hay que ver qué cara te vendes últimamente», o «Últimamente no tienes tiempo para nadie, como estás tan ocupada...», y a ti te llega como un ataque, y te defiendes, o tratas de justificarte o acabas reprochándole al otro que tampoco te haya llamado en este tiempo.

¿Estoy realmente disponible para tener esta conversación ahora?, ¿estoy presente en este instante o tengo la cabeza en otras cosas?

Es muy probable que ya hayas oído hablar del mindfulness, aunque no lo hayas

puesto en práctica. Pero ¿qué es realmente mindfulness? Mindfulness es la conciencia que surge de prestar atención a propósito en un momento presente y sin juzgar.

Mindfulness no es un concepto o una técnica, va mucho más allá de eso, el mindfulness —o, en su traducción al español, la «atención plena»— es una manera de ser y de estar en la vida que se aprende a través de la práctica.

Y, como ya puedes intuir, te hablo de mindfulness porque el hecho de entrenar tu atención plena está directamente relacionado con tu capacidad de estar presente en una conversación con alguien.

Es necesario prestarle atención a esta cuestión porque no estamos en absoluto acostumbrados a relacionarnos de esta manera. Hay multitud de elementos que distraen nuestra atención permanentemente, aunque parezca que estamos escuchando a alguien. Una cosa es estar callado y otra muy diferente estar en silencio interior. Nos distraen, para empezar, nuestros propios pensamientos: lo que opino de lo que está diciendo el otro mientras habla, lo que quiero responder, lo que siento mientras le escucho, las cosas que me preocupan hoy, lo que supongo que está sintiendo o pensando mientras dice lo que dice, lo que tengo que hacer después de esta conversación, mi móvil y sus alertas, el suyo... Y también la gente que pasa por ahí, el ruido del camión de la basura, un perro que ladra y un largo etcétera de estímulos presentes en cada instante.

En una conversación cualquiera, todos estos elementos están presentes mientras tenemos la conversación. Por eso, si quieres tener una conversación en clave no violenta, lo primero que habrás de entrenar será tu capacidad de prestar atención al momento presente para poder escuchar con precisión al otro y a ti mismo.

Y quizá te estés preguntando: ¿cómo se practica la atención plena?, ¿qué puedo hacer para aprender a traer mi atención al presente y observar sin juicio?

Hay multitud de libros y también vídeos en Internet con infinidad de prácticas que puedes probar. Empieza por la que sea y, sencillamente, practica cada día unos minutos. Tres prácticas muy fáciles podrían ser estas que te propongo:

Mientras te das una ducha, en lugar de pensar en lo que tienes que hacer ese día, la lista del súper o la conversación pendiente que tienes con alguien, lleva tu

atención a ese instante, estate presente y siente la temperatura del agua, la textura y el olor del jabón, así como las sensaciones que experimenta tu cuerpo debajo del agua que cae. Cada vez que tu atención se vaya a otros pensamientos, en cuanto te des cuenta, vuelve a dirigirla hacia lo que estás viviendo en ese preciso instante. Y así, tantas veces como sea necesario, hasta que salgas de la ducha.

Cuando salgas a la calle, mientras camines hacia donde te dirijas, en lugar de pensar en cualquier cosa lleva tu atención a ese instante y observa cómo sientes tus pies apoyándose en el suelo en cada paso, qué colores, formas y olores te rodean, qué temperatura hace y cómo se siente en tu piel la ropa que llevas. De nuevo, cada vez que tu mente se vaya a poner a pensar en cualquier otra cosa, al darte cuenta, vuelve a dirigir tu atención a la observación de lo que está sucediendo durante el rato que caminas.

Mientras comes, en lugar de pensar en lo que sea, lleva tu atención a eso que estás comiendo. Primero, observa un momento lo que vas a comer. Luego mástícalo a conciencia, saborea ese alimento, percibe con tu lengua su textura, párate a observar cómo lo tragas y pasa por tu garganta. Descubrirás que la experiencia de comer practicando la atención plena es bien diferente.

Por supuesto, mientras hagas estas prácticas tus pensamientos se van a empeñar en aparecer constantemente. Se te cruzarán a cada momento y llenarán de ruido tu mente, distrayendo tu atención. Esto no significa que lo estés haciendo mal. Precisamente el ejercicio consiste en darte cuenta de que te han poseído tus pensamientos y, en ese instante, hacer el ejercicio de volver a prestar atención a aquello que estabas haciendo. Es como si tus pensamientos fueran nubes y el ejercicio consistiera en dejarlas pasar sin enredarte a pensar en ellas o la pinta que tienen, si parecen o no de tormenta, si ves formas en ellas... tú ya me entiendes.

Si después de la lectura de este libro quieres empezar a practicar y no sabes bien por dónde, te invito a que elijas estos dos elementos: intención y atención. Empieza por ahí. Pilar de la Torre habla de ir a la escucha del otro con «ignorancia y pereza», es decir, desde la absoluta apertura a lo que diga el otro, sin juzgar, ni interpretar, ni dirigir. Sin agenda. Y sin ninguna prisa. Date un par

de semanas de práctica en algún ejercicio de mindfulness y cuando tengas alguna conversación significativa prueba a expresar tu intención de manera clara. En cuanto hayas entrenado un poco tu habilidad para estar presente te será más fácil comenzar con la práctica de los cuatro pasos, porque serás capaz de escuchar mejor tanto lo que sucede en tu interior como lo que el otro vaya a expresar.

Respira. Todo es mucho más sencillo de lo que parece.

Intención clara, atención plena.

Vamos allá...

1.

Una muerta muy amable «a very nice dead person»

Si no canto lo que siento, me voy a morir por dentro...

Fragmento del tema «Barro tal vez»

LUIS ALBERTO SPINETTA

I've become so numb

I can't feel you there

Become so tired

So much more aware.

Fragmento del tema «Numb»

LINKIN PARK

No puedo concebir una mayor pérdida,
que la pérdida de respeto hacia uno mismo.

Vivir hacia fuera

Me creía una persona bastante feliz.

Parecía una persona bastante feliz.

Supongo que si le hubiera preguntado a cualquiera que me conociera entonces, todos me habrían descrito como una mujer amable y tranquila.

Vivir hacia fuera es lo que tiene, da el pego con la mayoría porque los demás no se suelen preguntar con frecuencia quién eres o si eres feliz. Bastante tiene cada uno con lo suyo como para mirar al otro con intención de ver más allá de lo que muestra. Es poco habitual cruzarse con personas que lo hagan. En mi experiencia, coincide el hecho de que esas personas se hayan conocido en alguna medida a sí mismas, con la disponibilidad para mirar a otros. Imagino que habrá algunas excepciones.

Quizás hubiera podido vivir anestesiada indefinidamente, en ese limbo que suponía la vida vivida en función de los otros con la pasmosa ausencia de conciencia sobre mis propias necesidades. Nunca lo sabré con certeza, solo sé que desperté. No se trató de un despertar brusco, fue más bien un ir saliendo del letargo.

Pensando en mi yo de aquella época, me recuerdo serena, enfocada en mis objetivos de entonces y apenas dándole espacio a cuestionarme para qué hacía lo que hacía. No creo haber sido infeliz, sencillamente vivía desconectada.

Me explicaré: la parte de mí que se volcaba hacia fuera, en el cuidado de los demás, vivía realizada. Pero había otra parte de mí, a la que aún no había accedido de manera consciente, que anhelaba profundamente ser descubierta, sentirse vista y escuchada en sus necesidades. Y las pocas veces que alguna conversación o alguna situación me hacía pensar en mí misma, de una manera indefinida sentía que me invadían la tristeza y un agobio que anudaba mi garganta. Una nube negra de tormenta, de un modo difuso, me lanzaba un

mensaje: «Hay un lugar que eludes sistemáticamente y que reclama tu atención».

Observo que muchas personas viven de este modo, hacia fuera. Quizá sea una forma de felicidad válida para algunos. Entonces, aunque no hubiera querido admitirlo, no era mi caso. Mi bienestar se asentaba sobre los cimientos de una tristeza sutil y a la vez profunda.

Ahora que le puedo poner nombre, podría describirlo como un abandono de mí misma. Si es que alguna vez me acompañé y me cuidé, desde luego hacía mucho tiempo que no practicaba este autocuidado, no solo carecía de la destreza necesaria para hacerlo, es que ni siquiera lo concebía como un elemento propio de mi día a día. ¡Cuánta confusión tenemos en torno al autocuidado y qué habitual es que sea juzgado como egoísmo!

Puedo recordar esto en muchas situaciones concretas en las cuales me costaba poner límites, me negaba el derecho a decir «no» cuando me pareciese oportuno, me volcaba en las necesidades de los demás (o, mejor dicho, lo que yo entendía que eran sus necesidades) y no le daba espacio a pensar qué podía estar necesitando yo más allá de contribuir a la vida de otros para resultarles de ayuda en algún sentido. Para ser útil, para que me necesitasen, para sentirme valiosa para ellos. Pero fíjate que ese deseo de contribuir buscaba una contrapartida: que me percibiesen como valiosa para ellos. Contribuía desde la escasez, para obtener algo a cambio. Porque si no lo haces, entonces... ¿qué eres para los demás? ¿Te apreciarán todavía?

Esta es una forma de vida muy tramposa. Cuando vives en esta inercia, tu entorno está bastante a gusto. Hacía tan bien mi papel de persona amable y dedicada que a los demás les resultaba cómodo casi siempre. Recuerdo alguna conversación concreta con mi pareja en la que él parecía intuir y querer hablar sobre cómo me sentía, pero yo no era capaz de acceder a ese terreno de la conversación. No tenía forma de expresarme. Y mi estrategia de supervivencia emocional era seguir ocupada en el cuidado de los demás, sin mirar todo lo que había acumulado bajo mi alfombra. No me sentía preparada para asomarme a lo que el estómago me decía que era un abismo profundo.

Sin las herramientas adecuadas —sin haber hecho un ejercicio de introspección y autoconocimiento— podemos vivir esperando o exigiendo que sea el otro el que nos cuide y viceversa. Es más, pareciera que en los lazos de afecto que nos unen lo que precisamente debe darse es eso, ser cuidados por el otro. La

codependencia.

Te quiero para que tú me quieras.

Como si no hubiera ninguna posibilidad de cuidarnos también a nosotros mismos y solo fuera posible tener amor si alguien me lo ofrece, y no de cualquier manera sino de la forma que a mí me llega. De nuevo, amamos desde la escasez: te cuido para que me cuides. Eso es lo que entendemos como amor. Espero ser cuidado por mis seres queridos, pongo en ellos la tarea, la responsabilidad, el deber, el peso de cuidarme. Porque para eso son mis seres queridos.

Y entonces se convierte en exigencia.

Después de haber transformado esta forma de amar, ahora veo que tanto las personas que me rodeaban como yo misma solo intentábamos cuidar de nuestras necesidades de la manera que sabíamos, desde ese lugar tan común en el que las relaciones se producen así. Eso fue lo que todos aprendimos.

Nadie nos enseña a amar ligero. Sin exigencia y sin poner peso en la mochila del otro. Vivimos presos de una cadena infinita de dependencias que nos dejan en la más pura escasez, en el equilibrio precario entre tener y no tener. Ahora sé que es posible amar desde la abundancia y encontrar mil maneras diferentes de darme lo que necesito, en la intención de que eso no le pese a nadie en su mochila. Sin exigencias. Ahora sé amar ligero. Casi siempre.

Aprender a amar ligero

... tarde se aprende lo sencillo.

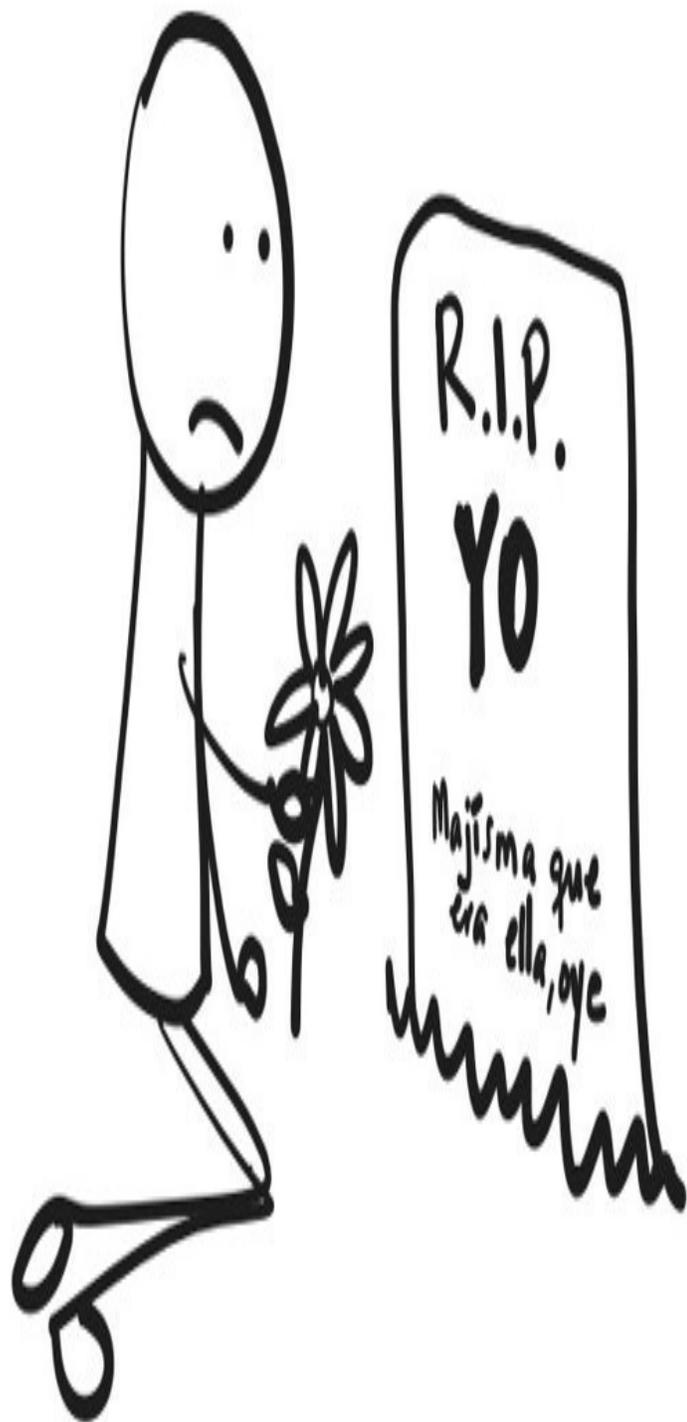
en el maravilloso poema «Flores de plástico»,

JOSÉ HIERRO

Claro que las relaciones son esenciales en esta vida. El ser humano está programado para relacionarse. En primera instancia, es una cuestión de supervivencia: amar y ser amado implica ofrecer y recibir. Sin embargo, hay una grandísima diferencia entre hacerlo desde la escasez y la sutil exigencia («te quiero para que me quieras») o hacerlo desde la abundancia y la libertad («me quiero y te quiero y lo expreso como sea natural en mí y recibo tu expresión de amor, en la forma en la que tú la ofrezcas»).

Estoy segura de que vine a este mundo con vocación de contribuir a la vida de otros —en realidad creo que esto nos satisface a todos— y tuve que llegar al entorno de los cuarenta años para aprender a hacerlo de un modo saludable también para mí misma. Supongo que, en parte, esto tiene que ver con lo que comúnmente llamamos madurez. A la vez, este proceso se ha visto impulsado por una serie de descubrimientos que transformaron de manera radical mi forma de experimentar la vida.

«A very nice dead person»² es una expresión que utilizaba Marshall Rosenberg para describir a ese tipo de persona muy amable con todo el mundo y volcada en los demás, y a la vez totalmente desconectada de sus propias necesidades.



R.I.P.

YO

Majisima que
era ella, oye

Pues eso, yo era «a very nice dead person». Hasta el momento en el que dejé de serlo. Y en ese período me permití volver a nacer en algunos sentidos para seguir viviendo, pero alineada con mis valores y además siendo fiel a mi naturaleza y comprometiéndome conmigo misma a ser una fuente inagotable de amor incondicional de la que beber cada día. ¿Te parece muy hierbas? Lo acepto, pero a la vez no encuentro otro modo de contártelo.

Te propongo un trato: dame unas cuantas páginas más de lectura y, si dentro de un rato tu parte más racional vuelve a activarse, le damos empatía.

En esta sociedad tan racional, hablar de fuentes inagotables de amor incondicional quizá sea un poco atípico, por decirlo suavemente.

2.

Descubrir mi idioma a los treintaisiete

Lo que es más personal es lo más universal.

CARL ROGERS

No hay peor agonía que llevar con nosotros una historia que no ha sido contada.

MAYA ANGELOU

Un lenguaje diferente es una visión diferente de la vida.

FEDERICO FELLINI

Un descubrimiento maravilloso

Comprendí que empezaba a aprender mi idioma en octubre de 2016, pocos días antes de cumplir treintaiocho años.

En abril o mayo de ese año, en una de las sesiones de formación del curso de coaching al que asistía, explicaron la estructura de una cosa llamada «Comunicación No Violenta» como una herramienta que te apoyaba a la hora de tener conversaciones difíciles. Ese tipo de conversaciones que a muchas personas nos cuestan, por ejemplo, cuando quieres decir algo que crees que puede sentar mal al otro, cuando quieres reclamar algo que no ha sucedido como esperabas o si te toca dar un feedback en el trabajo de esos en los que imaginas un mal rato por venir. Escuché con un creciente interés aquella sesión y tuve la impresión clara y contundente de que en esa área de conocimiento había algo especial para mí.

Durante las siguientes semanas investigué sobre el asunto. Vi varios vídeos en Internet y me compré algunos libros. Comencé a absorber toda aquella información con una mezcla de fascinación y un puntito de escepticismo. Oscilaba entre la sensación de haber hecho un descubrimiento maravilloso y la idea de que tal disciplina no podía ser considerada seria de tan buenista que parecía. Había algo que me inquietaba. Una sensación de iluminación esotérica. Un juicio en mi cabeza que me hacía alejarme y una fuerza natural que me acercaba de nuevo; también una curiosidad infinita y un deseo profundo de encontrar respuestas a preguntas que apenas empezaba a formularme.

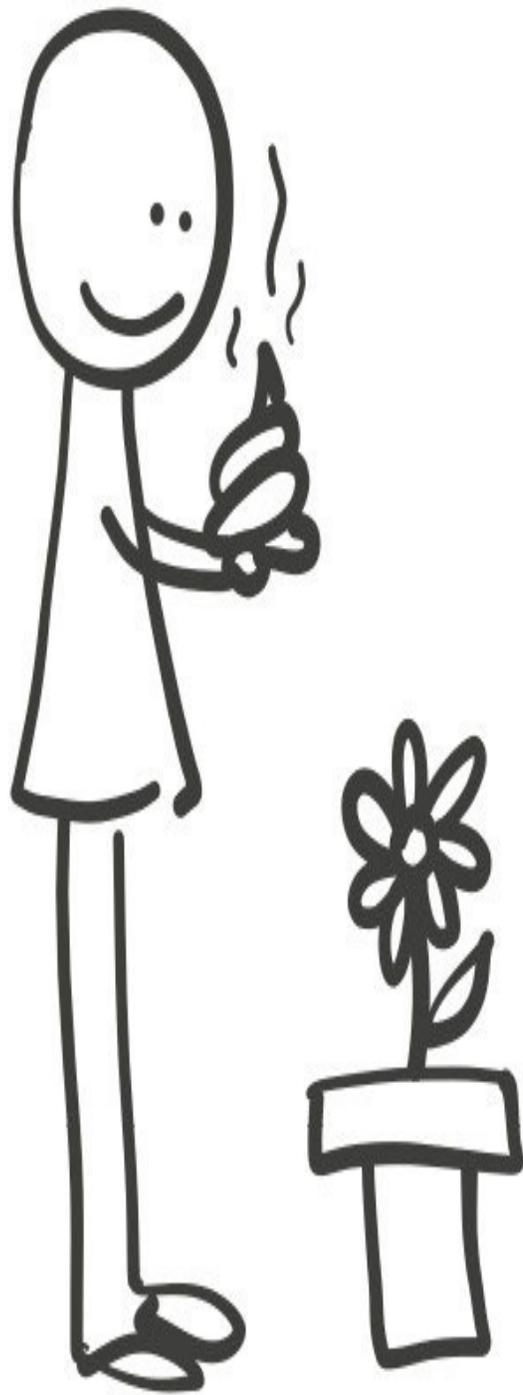
Decidí a los pocos días que quería profundizar en aquel aprendizaje y entonces, buceando en la red, encontré el lugar para hacerlo y, sin dudar, me matriculé en él.

Después del verano, un jueves a primeros de octubre, asistí al primer día de formación en la escuela de Pilar de la Torre, el Instituto de Comunicación No Violenta de Madrid. Aquel curso se llamaba «Iniciación a la CNV». Ese día hubo tres cosas que recuerdo con total claridad: la primera, nada más abrir la sesión y presentarnos, fue la pregunta de Pilar, que te sonará del principio de este libro:

«¿Qué daño produces y qué daño quieres evitar?».

Me dejó noqueada. Nunca me había considerado alguien violento en ninguna medida... y a los pocos minutos comprendí en qué medida mi forma de expresarme o callarme hasta entonces había producido dolor en mí y en las personas con las que comparto la vida.

Al poco rato recuerdo que dijo algo que se escucha con frecuencia en los entornos de formación de CNV. Con la sonrisa, ligereza y elegancia que caracterizan a Pilar explicó: «Para que os hagáis una idea rápida de esto, la CNV sirve para transformar la mierda en abono».



En muy pocas palabras me dejó meridianamente claro qué podía esperar de la CNV. Transformar la dificultad, la tensión, la distancia, la incompreensión en oportunidades para acercarme al otro, para generar conexión, para alimentar la relación o para ofrecer empatía. Y también para hacer eso mismo hacia dentro, conmigo.

El tercer momento que recuerdo fue al final de la sesión. Me acerqué y, con cierta timidez y los ojos brillando de emoción, le confesé a Pilar «hoy aquí contigo, me he dado cuenta de que yo he nacido jirafa y por fin voy a aprender a hablar mi idioma». Esa confianza nunca me ha abandonado por más dificultades que haya encontrado en el camino de aprender a balbucear un nuevo idioma, desaprender automatismos y armarme de coraje para ser vulnerable.

La tiranía de tu propio silencio o cuando tu idioma te encierra

No sé si alguna vez has tenido una sensación parecida a esta. Durante muchos años viví situaciones ante las cuales, sencillamente, no encontraba las palabras para expresarme. Era como si conociera el vocabulario, pero de alguna manera este se resistiese a ser pronunciado por mí. Esto me ocurría especialmente en situaciones que me generaban tensión. Me vi en multitud de ocasiones hablando en mi cabeza, aunque me sentía incapaz de expresar aquello que pensaba. No era así como quería decirlo, no sonaba como yo quería, no resultaba preciso ni parecía propio de mí y no conocía una alternativa para dejar salir lo que bullía en mi interior. Lo que sentía y necesitaba decir se resistía a ser conceptualizado y vestido con palabras que lo pudiesen describir con claridad, de un modo honesto.

La persona que tuviese delante, haciendo uso de una forma de comunicación tradicional, se expresaba de modo tal que algo en mí se cerraba y no era habilidosa en la contestación. Esta parálisis producía tensión e incluso la exasperación del otro ante mi ausencia de respuesta. Otras veces sencillamente parecía que no tenía opinión, o que únicamente no podía más que asentir ante lo que el otro proponía.

Claramente había un bloqueo en mi interior tan denso como el plomo. Muchas veces me juzgué torpe y me critiqué por no haber podido verbalizar mi posición. La tiranía de mi propio silencio ejercía una violencia bidireccional: por un lado, hacia quien estuviera conmigo, porque le dejaba sin una información valiosa para entenderme; por otro hacia mí misma, porque me negaba, inconscientemente, el derecho a expresar lo que vivía por dentro.

En realidad todo era muy sutil, no se trata de que estuviera rodeada de personas violentas o, por lo menos, lo que entendemos la mayoría por violentas. Simplemente eran como yo misma: personas que no conocían otra forma de expresar su mundo interior y lo que les sucedía. Lo hacían tal y como habían aprendido a hacerlo, con los códigos, construcciones y tiempos verbales habituales. Y también con las limitaciones propias de la comunicación tradicional, con las prisas, la ausencia de cuidado y sin la consciencia en el uso y el impacto de las palabras, pero con el empeño por tener razón o engatusar al otro para salirnos con la nuestra, buscando la afirmación de la identidad propia a través de ese juego de sumisión y dominación.

Como te decía, todo aquello era siempre muy sutil, aparentemente muy normal y no violento.

Mi respuesta ante esas situaciones de tensión era sentirme paralizada, como congelada. Si lo piensas, es una de las respuestas que se dan en la naturaleza, como ya he comentado al principio de este libro, estas reacciones, que esencialmente son tres, suelen verse en cualquier especie del reino animal cuando hay algo que el cerebro clasifica como una amenaza: te congelas, huyes o atacas. Entrás en modo supervivencia y la amígdala de tu cerebro toma el control. En cualquiera de estas tres reacciones, previamente ha sucedido algo que te ha hecho percibir algún tipo de peligro y ha puesto en pausa tu capacidad de comunicarte con claridad y cuidado, porque en «modo supervivencia» uno no se para a pensar, sentir y elegir las palabras.

Sin embargo, en realidad la mayoría de las situaciones que vivimos no implican un riesgo para nuestra supervivencia. Entonces ¿por qué nos cerramos y congelamos? ¿Por qué atacamos de vuelta? ¿Por qué salimos huyendo de una conversación cuando las palabras, el tono o el contexto nos generan tensión? ¿Por qué nos alejan y nos hieren las palabras?

¿Y tú de quién eres? Los chacales y las jirafas

Marshall Rosenberg utilizaba dos animales para simbolizar lo que consideraba el lenguaje violento y el no violento. El chacal y la jirafa.

El chacal representa el lenguaje violento, ese que juzga, compara, exige, culpabiliza, busca tener la razón y utiliza premios y castigos para manipular y conseguir lo que quiere. Ese que vive pegado al terreno, incapaz de ver más allá. Si te fijas, por duro que suene, en realidad, en mayor o menor grado casi todos venimos de ahí.

La jirafa, por su parte, representa el lenguaje no violento porque tiene tres características esenciales:

Su cuello largo es una metáfora de la capacidad de observar los hechos sin juzgarlos, tomando distancia para poder llegar a describir lo que ha sucedido como un tercero neutral, sin dejarse arrastrar por el impacto que lo que ha sucedido ha causado en ella.

Su corazón —particularmente potente para bombear la sangre hasta su cerebro, dos metros más arriba— representa la capacidad de conectar con la compasión, con un corazón abierto para, de esa manera, escuchar y acoger lo que ha sucedido en su interior y asimismo poder escuchar al otro con empatía en lugar de hacerlo desde su mente, su opinión, sus razones o lo que sienta tras el impacto de lo vivido.

Se alimenta en gran medida de las acacias, una planta cuyas hojas tienen enormes y puntiagudas espinas, que usan como mecanismo de defensa. Lo interesante es que este hecho no detiene a las jirafas del disfrute de alimentarse de ellas, porque poseen una protección especial: una lengua larga y gruesa, unos labios fuertes y prensiles y una saliva espesa y pegajosa que envuelve y encapsula las espinas para que no ocasionen daños internos al tragarlas.

Esto podría ser una metáfora de lo que hace la CNV cuando uno empieza a

ponerla en práctica. Te ayuda a:

1. tener más perspectiva para poder escuchar y elegir tu respuesta en vez de reaccionar en piloto automático,
2. vivir más conectado con tus sentimientos y necesidades y, por último,
3. a digerir hojas espinosas o, lo que es lo mismo, a traducir frases que hasta ahora recibías como ataques, provocaciones o juicios.

Cómo lo hacen las jirafas

El orden en el que la escucha y la Comunicación No Violenta se suceden no es fijo. Con mucha probabilidad, si eres un principiante en esta práctica, lo primero sería escuchar lo que ha pasado en ti —lo que conocemos como «irse a la cueva»— para, una vez que te has ofrecido empatía a ti mismo, ir a escuchar a la otra persona.

A medida que avanza la práctica puedes ir desarrollando la habilidad de elegir qué vas a priorizar, en función de tu propio grado de activación emocional (o sea, cómo de intenso es lo que sientes) en ese momento. Es decir, que estás muy afectado o muy cabreada por lo que ha pasado. En ese caso, lo más eficaz es darte un tiempo para digerir eso con el proceso de la CNV y, una vez hecho esto, proponer la conversación con la otra persona. Sin embargo, también se puede dar el caso de que, o bien no estés tan activado, o bien quieras darle prioridad a la conversación con el otro, asegurándote luego de hacer el ejercicio introspectivo de «irte a la cueva».

Si has decidido escuchar con empatía al otro, primero es importante que no olvides visitar la cueva, aunque la conversación con la otra persona haya ido bien. Por más que hayas sido capaz de escuchar al otro con empatía, no olvides darte un momento para reflexionar sobre lo que tú has vivido, esto es importante:

construye una relación de confianza contigo. Porque, de la misma manera que te hace bien que las personas de tu entorno sean confiables y estén disponibles cuando lo dicen, esto va a causar el mismo efecto, pero contigo.

Pero tranquilidad, todo este proceso lo iremos viendo con calma a lo largo de este libro. Por de pronto, ahora, y hablando de cuevas...

3.

Irse a la cueva

La última de las libertades del ser humano reside en elegir su actitud ante cualquier circunstancia.

VIKTOR FRANKL

Algunas veces debes tocar mucho tiempo para ser capaz de tocar como tú tocas.

MILES DAVIS

Mindfulness is the awareness that arises from paying attention

On purpose in a present moment and non judgmental.³

JON KABAT ZINN

El sitio de tu recreo

Te invito a que, tras leer estas líneas de instrucciones, cierres los ojos un momento. Piensa en tu lugar preferido para relajarte. Visualiza ese sitio al que sueles ir a tomar algo de tiempo para ti. Si hasta ahora no has hecho nada parecido, elige un sitio ahora, puede ser un lugar real o inventado, puede estar en una ciudad, en la costa, en el bosque, en la naturaleza, en el centro de la Tierra, en el salón de tu casa, el desván de la casona del pueblo de tus abuelos, en la segunda estrella a la derecha y todo recto hasta el amanecer o en el espacio sideral.

Elige el tuyo.

Una vez allí, fíjate en todos los detalles que te rodean. Observa cómo es ese espacio, qué elementos tiene. Qué temperatura hace. A qué huele. Qué tipo de texturas hay al alcance de tus manos. ¿Hay mucha luz o es un espacio más bien oscuro? ¿Puedes oír algún sonido o el ambiente es silencioso? Busca un lugar confortable donde acomodarte unos minutos.

Bienvenido a tu cueva.

«Haz un libro que ayude» fue la recomendación de Jordi Nadal, fundador de Plataforma Editorial, cuando hablábamos sobre el planteamiento de este libro un día de agosto de 2021.

Nada me ha ayudado tanto en la vida como empezar a conocerme a mí misma. Y este proceso de «irse a la cueva» ha sido parte fundamental en esa tarea. De modo que aquí lo traigo, con la intención de que te ayude a conectar contigo y a conocerte mejor. Tu cueva es un lugar seguro. Tu cueva es tu casa interior.

¿Qué es irse a la cueva?

«Irse a la cueva» es una expresión que utiliza mi maestra Pilar de la Torre cuando te invita a hacer un análisis sobre una situación concreta que te ha activado mucho en cualquier sentido. Porque te ha puesto contento, triste, enfadado... da lo mismo, cualquier cosa que hayas percibido con cierta

intensidad es útil para hacer el trabajo de aprender en la cueva.

La cueva no tiene por qué ser un espacio físico, puede ser un lugar interior. Un sitio que imaginas agradable y acogedor y que te invita a ponerte cómodo y reflexionar para entender y para actuar. La cueva puede ser sencillamente cerrar los ojos y llegar a casa.

¿Para qué sirve irse a la cueva?

Sirve para varias cosas:

Para conocerte mejor y comprender por qué te sientes como te sientes.

También para poder hacer algo al respecto.

Y, por último, cada vez que te cueste acercarte a otra persona y quieras hacerlo, irte a tu cueva un rato sirve para poder conectar con la otra persona en un plano más profundo, imaginando cómo se ha sentido y qué era lo que necesitaba, para después, con ella delante, poder escuchar lo que ha vivido por su parte y prepararte también para expresar de forma clara y cuidadosa cómo lo has vivido tú.

¿Cómo me voy a la cueva?

Una vez que ha pasado la situación:

→ Busca un momento de soledad (personalmente, he visitado mi cueva en lugares tan dispares como en mi habitación, en el baño de la oficina, en el metro,

en mi coche, parada en algún lugar, o sentada en un banco de un parque en mitad del momento del paseo del perro).

¿Qué hago exactamente en la cueva?

Con un papel y un bolígrafo. Dedícale unos minutos a hacer el recorrido por los cuatro pasos de la estructura de la CNV en lo que ha sido tu experiencia. Después haz el mismo ejercicio imaginando que eres la persona con la que viviste la situación. Así de esta forma, si es que quieres hacerlo, podrás más adelante proponerle una conversación en la que habléis sobre lo ocurrido. A veces, solo necesitarás unos minutos. Otras, en función de cómo hayas vivido la situación que estás trabajando, quizá te toque ir mucho rato a la cueva, o varias veces a trabajar lo mismo. Las primeras veces te costará más, pero poco a poco irás haciendo el ejercicio cada vez con más agilidad.

Sería algo así como responder a estas preguntas:

¿Qué ha sucedido?

Se trata de hacer la descripción de los hechos no mezclándolos con tu opinión sobre los mismos, sino tratando de reflejar lo sucedido como si fueras un tercero imparcial que pasaba por allí y observó la escena. ¿Un reto? Sí. Pon mucha atención a filtrar los hechos neutros. Nuestras opiniones y juicios se cuelan con mucha facilidad y «contaminan» el trabajo. Por ejemplo, en lugar de decir «la casa está hecha un desastre», describir el hecho sería «al llegar a casa he visto tu mochila en el suelo del salón, tu abrigo del revés en el sofá y los restos de la merienda en la cocina, sin recoger».

¿Cómo te sientes?

Escribe los sentimientos con precisión, en la intensidad en la que los sientes.

Para esto es de mucha ayuda tener los listados de sentimientos a mano. En el anexo tienes los listados para fotografiar con tu móvil o bien te puedes descargar el QR para tener los listados a mano cada vez que quieras consultarlos.

En este punto la atención la debes poner en no mezclar cómo te sientes con lo que piensas. Recuerda, «siento que...» no describe un sentimiento, sino un pensamiento.

También ten en cuenta los pensamientos disfrazados del tipo «abandonada, juzgado, ignorada, traicionado...». Cuando decimos estas palabras, en realidad, no hablamos de nosotros, sino que estamos lanzando un dardo a un tercero que consideramos que nos abandona, nos juzga, nos ignora, nos traiciona... Cuando describimos un sentimiento en clave CNV nos referimos a un sentimiento propio. Que puede haber sido estimulado por lo que alguien hizo o dijo, sí, pero cuya causa es una necesidad nuestra que ha sido atendida (sentimientos agradables) o desatendida (sentimientos desagradables).

Pista: para bajar del pensamiento al sentimiento, párate a pensar «cuando pienso que me traicionas, ¿cómo me siento?».

¿Qué necesitas?

Qué necesitas en la situación que has vivido y, o bien has podido atender, o bien se ha quedado sin alimentar en esta ocasión. De nuevo apóyate en los listados. Cuando leas los listados de las necesidades, aquella que se haya visto afectada «te hará tilín» en cuanto la veas. Confía en esto, de verdad es asombroso cómo funciona.

¿Cuál es la acción o petición que te propones realizar?

Recuerda que si no concretas este último paso el ejercicio habrá servido para que te conozcas un poco mejor, pero no cambiará nada. La CNV es un proceso proactivo. Es imprescindible que haya una acción o petición: para que pasen cosas extraordinarias es imprescindible que te propongas hacer algo o pedir algo.



A la cueva, pero con mapas

En mi experiencia, me ha ayudado tener una pequeña libreta a mano para poder utilizarla cada vez que quería «ir a la cueva». La llevaba incluso cuando salía a pasear al perro. Si no llevas libreta también puedes anotar estas reflexiones en las notas o en tu teléfono móvil grabar un audio, seguro que eso lo tienes a mano de manera habitual.

Ir, volver y dejar el ego aparcado

En la cueva, como te adelantaba antes, haces dos veces el recorrido por los cuatro elementos. La primera vez centrándote en ti y la segunda vez poniéndote en la piel del otro y haciendo la misma reflexión imaginando que eres él o ella.

Es importante que hagas el ejercicio convirtiéndote en el otro. Para ello, tendrás que calmar a tu ego, que quizá dé un respingo cuando empieces a empatizar con aquella persona con la que has vivido un momento de tensión. Por eso, es imprescindible que en la cueva primero hagas el trabajo contigo mismo. Y después, ya puedes hacer el ejercicio con el otro.

Funciona como las mascarillas de oxígeno del avión: si pretendes colocársela primero al niño y luego ponerte la tuya puede que el resultado sea desastroso. Vale, muchas veces el otro no es un niño, pero en términos de empatía funciona igual.

Para comprender al otro, primero he de darme empatía a mí misma. Si me empeño en lo contrario, atrapada por la convención social de que ocuparse antes de una misma es egoísta, llegará un punto en el que reprocharé que el otro no me cuide o se lo haré pagar de algún modo sutil o explícito.



En vez de la hipoxia que sufriría tu cerebro por no tener suficiente oxígeno si no te pones la mascarilla a tiempo en un avión despresurizado, en este caso podría decirse que acabarás teniendo «hipoxia emocional» por no haber tenido suficiente empatía. Y ojo, que el responsable de ponerse la mascarilla a tiempo eres exclusivamente tú.

Dicho esto, andando el tiempo, y una vez que hayas ido muchas veces a tu cueva, puede que en ocasiones quieras invertir el orden e ir a empatizar con el otro. Como ves, parece contradictorio y en realidad no lo es. Eso sí, hay una condición: podrás hacerlo siempre que, después de empatizar con el otro, lo hagas contigo.

Una vez que adquieras fluidez en la práctica de la CNV el orden de los factores no alterará el producto, pero, al principio de la práctica, te invito a que lo hagas como te sugiero. Y con una segunda advertencia: aunque hayas practicado mucho, si vives una situación que te das cuenta de que te arrastra, o por lo que sea te pilla en mal momento, recuerda la mascarilla del avión y dale a la autoempatía en primer lugar.

La CNV no es una metodología o una herramienta, es una forma de vida, y requiere compromiso por tu parte.

Ese premio que te espera al final del camino

Imagino que quizá te pesa leer esto, entiendo que se te pueda hacer aburrido pensar en la práctica que vas a necesitar para poder evolucionar, y a lo mejor también estés pensando que no tienes tiempo para tanto trabajo.

Sintiéndolo en el alma, no tengo una fórmula rápida para que puedas aprender

sin pasar por el proceso de aprender en sí mismo. Lo único que tengo es el deseo de poder despertar suficiente curiosidad en ti como para que te animes a empezar y juzgues por ti mismo cuando empieces a ver los primeros resultados.

Te aseguro que la primera vez que mantengas una conversación abierta y honesta, expresando lo que está vivo en ti y pudiendo dar a otra persona un espacio de escucha y empatía, la sensación será tan especial que, con toda probabilidad, encontrarás el impulso para seguir adelante.

Esto es amor, quien lo probó lo sabe.

LOPE DE VEGA

4.

Proselitismo y caída

Relax, take it eaaaaaaaaaasy.

Fragmento del tema «Relax», de MIKA

A adorar a otra parte, leche.

MADRE DE BRIAN

Fase 1: entusiasmo

¿Alguna vez has descubierto algo que te ha entusiasmado hasta tal punto que te daban ganas de difundirlo por cada rincón del planeta? Esa sensación de querer compartir el tesoro, eso que te ha removido y agitado y ahora bulle por salir.



Esa era yo hacia finales de 2016.

Aún con la mera intuición de que la CNV era una forma de vida maravillosa, y con los fundamentos rudimentariamente cosidos a mis expresiones, trataba de contarle a cualquiera que estuviera dispuesto a escucharme de qué iba todo esto y qué efectos potenciales podría tener en su vida. Me encontraba muchas veces soltándole un rollo muy pesado a quien me hubiera prestado su oreja un rato. Era un deseo de sumarle a mi entusiasmo, pero de un modo torpe, denso y apenas con la visión que te da estar en la casilla de salida. Esa que tienes cuando no cuentas con perspectiva ni experiencia y solo dispones de tu fascinación inicial, que puede ser algo contagiosa, pero no deja poso e, incluso, puede llegar a producir en el otro, al escuchar tu discurso apasionado, pensamientos del tipo: «Vaya iluminada, en qué secta le habrán lavado el cerebro a esta».

En mi caso, alcancé a ver un brillo de ilusión en los ojos de las personas a las que les abordaba con mi discurso caudaloso y entusiasta —porque el entusiasmo se contagia—, pero también algo así como un letrero luminoso imaginario que aparecía con la leyenda «suena precioso, pero eso no funcionará, ingenua». En cualquier caso, en aquellos tiempos no creo haber provocado en ninguno de mis interlocutores la intención real de aprender CNV.

Comprendí al poco tiempo que mi descubrimiento de la CNV no producía en los demás el efecto que había producido en mí solo porque yo me empeñase en hacérselo ver.

Únicamente un acercamiento genuino, propio y voluntario produce un interés real, y entonces sí, ahí quizá germine el deseo de profundizar en el conocimiento y en la práctica.

Fase 2: réquiem por la niña que quería que las cosas fueran fáciles

Vale, lección 1 aprendida: la cosa no iba de evangelizar, y predicar las bondades de este modelo no funcionaba.

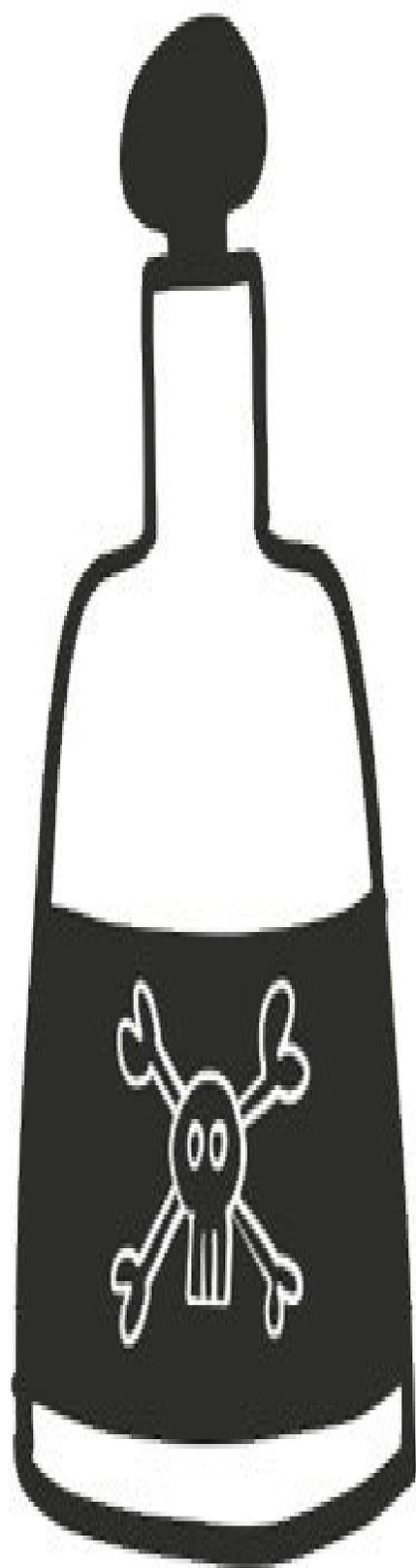
En algún lugar de mi interior deseaba mucho que las personas más próximas se fascinaran por esto y aprendieran también porque ¡qué sencillo sería todo si hablásemos el mismo idioma! ¡Cuánto podría acercarnos conectar a ese nivel! ¡Qué cantidad de sufrimiento nos evitaría!

Sin embargo, desde ese lugar mi anhelo se transformaba en imposición... Y del entusiasmo proselitista pasé a una etapa de sutil exigencia silenciosa... Porque todo ese deseo de que las cosas fueran fáciles cristalizó en la idea de que serían fáciles si los demás también se pusieran a ello.

Tardé en comprender que aquel era un lugar pésimo en el que no solo perdía toda mi capacidad de acción y dependía de la voluntad de otros, sino que además acumulaba poco a poco resentimiento. Porque los demás, haciendo uso de su legítima libertad, seguían con sus vidas ajenos a la CNV. O, mejor dicho, ajenos a mi compromiso militante de aprender CNV.

El resentimiento es como tomar veneno y esperar a que la otra persona muera.

CARRIE FISHER



Lo mío era un poco menos dramas, pero en esencia era algo parecido a lo que expresaba con tanta claridad nuestra querida Carrie Fisher.

Fase 3: caída y duelo

En este punto fue necesario para mí hacer un duelo. Es decir: soltar ese anhelo de que los demás se subieran al carro de imaginar un futuro en el que hablásemos en esta clave de forma fluida y fácil.

Era muy infantil pretender aquello, pero en las tripas había algo agarrado y directamente vinculado con las necesidades de conexión, de cuidado, de compartir, de que las cosas fueran sencillas. Aún me faltaba mucho tiempo para aprender a atender estas necesidades de maneras diferentes e ideando estrategias nuevas, en vez de hacerlas depender de lo que hiciesen personas concretas, sin exigir que otro cuidase de mí porque yo todavía no había aprendido a hacerlo por mí misma.

Como seguramente sabrás, todo duelo es un proceso que se compone de varias fases, descritas por la psiquiatra Elisabeth Kubler-Ross en su libro de 1969 Sobre la muerte y los moribundos. Conocer de forma superficial la existencia de estas fases, y también que no necesariamente son consecutivas, sino que uno puede pasar de una a otra y volver a la anterior, resulta de ayuda para poder transitar el proceso de duelo con naturalidad y sin exigencia. Yo entonces no lo sabía. Y la digestión, a veces, me resultó difícil.

Estas cinco fases son:

La negación

La ira

La negociación

La depresión

La aceptación

Y quizás estés pensando: ¿pero qué duelo ni qué duelo? ¿Acaso se te ha muerto alguien?

Resulta que de alguna manera sí. En el proceso de aprender CNV me ha tocado hacer varios duelos. Y lo traigo aquí porque si no te lo cuento y también te sucede, este libro se habrá quedado cojo. Los enumero, porque escribir sobre ello es otra forma de legitimarlos:

1. Duelo porque las personas cercanas a mí no tuvieran interés en aprender CNV y eso me puso las cosas, aparentemente, más difíciles.

Y digo aparentemente porque con el tiempo he comprendido que han sido mis maestros. Me han dado la oportunidad de practicar y de evolucionar a base de prueba y error en un contexto real, más allá de la burbuja de la escuela de Pilar de la Torre, donde aprendía y practicaba con personas que «hablaban el mismo idioma» o, por lo menos, tenían la intención de hacerlo.

Y digo «aparentemente» porque en el caso de mi pareja y de mis hijos, y de algunos familiares cercanos, la CNV ha ido calando en nuestras relaciones de forma natural, y aunque no han asistido a ningún curso —bueno, mi tía Cristina sí— han integrado en alguna medida los parámetros de este modelo y, además de escucharme con naturalidad casi siempre (te recuerdo que a veces hablar CNV puede sonar «muy marciano»), incluso ellos se expresan en ocasiones utilizando la CNV a su estilo. Y me llega alta y clara su intención de conexión. Y me alegra el alma.

2. Duelo por no haber aprendido esto antes. Por no haberme topado con

ello.

Dirás: «Qué tontería, pues si no te lo has encontrado antes ¿por qué va a ser eso un duelo?». Pues eso. Antes yo me relacionaba así con los duelos. Quitándoles importancia. Negando su existencia. Y te aseguro que no me funcionaba. Se enquistaban y hacían bola. Como cualquier cosa que te sucede y a la que no le das espacio ni legitimación. Ya decía el escritor Cesare Pavese «el único modo de salvarse del abismo es mirarlo y medirlo y sonarlo y bajar a él».

3. Duelo por no haber sido el referente de expresión clara y cuidadosa que quería para mis hijos durante su primera infancia.

Había sido muy cuidadosa... pero poco clara. Y ambas características (el cuidado y la claridad) son necesarias en la vida que quiero.

4. Duelo por no haber puesto límites en mis relaciones y por no haberme hecho cargo de mis necesidades de forma consciente.

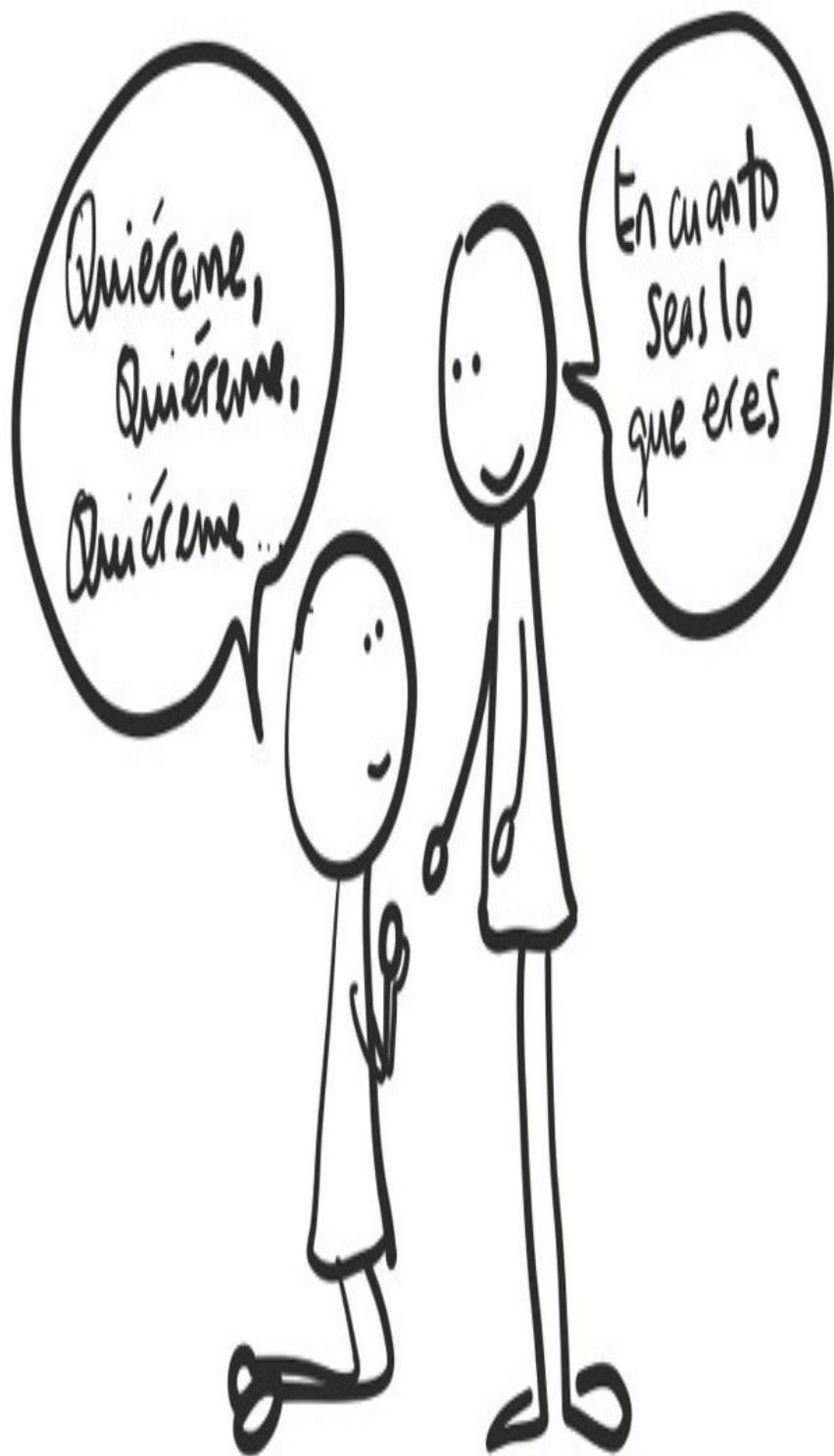
Por haber vivido «hacia fuera», siempre pendiente de los otros, buscando inconscientemente que me quisieran a toda costa.

5. Duelo por no expresarme y relacionarme con autenticidad.

En esa descripción que hace mi admirada Brené Brown en su libro *Desafiando la tierra salvaje*:

El verdadero sentido de pertenencia es la práctica espiritual que consiste en creer en ti mismo y en pertenecer a ti mismo tan profundamente que puedes compartir tu yo más auténtico con el mundo, y descubrir lo que hay de sagrado tanto en formar parte de algo como en sostenerse solo en un territorio salvaje. La

verdadera pertenencia no requiere que cambies lo que eres, requiere que seas lo que eres.



Creo que el más intenso de todos los duelos fue este último. Quizá porque comprende todos los demás e implica digerir la ira que se despertó cuando fui plenamente consciente de cómo me había abandonado.

Al principio me enfadé con las personas más cercanas. Pero al poco tiempo comprendí que en realidad estaba enfadada conmigo misma. Porque solo yo, a esas alturas de la película de mi vida, era responsable de tal abandono.

Fue una época difícil. Disfrazarlo de otra cosa no tiene sentido. Y necesité muchos meses de digestión. Me sentía como una osa, invernando en su cueva a cada rato. Necesité alejarme, aunque no físicamente, porque seguía haciendo la misma vida que antes, sino emocionalmente hablando.

Es difícil porque yo trataba de aprender CNV para conectar conmigo misma y con los demás, y lo que vivía era una distancia grande. Mucha confusión. Y mucha necesidad de tiempo para mí misma. Pasar por las cinco etapas de estos duelos me llevó más o menos un año, o quizás año y medio. Ir y venir de una a otra. Visitar mucho mi cueva para ponerle nombre a mis sentimientos y necesidades. Idear diferentes maneras de atenderlas. Imaginar acciones concretas que me hicieran aprender una nueva forma de hacerme cargo de mí misma. Reunir el coraje que necesitaba para empezar, tímidamente, a poner límites.

Abonar y abonar en aquellos lugares, situaciones o relaciones donde parecía haber mucha mierda. Y confiar en que ese abono, algún día, daría fruto.

5.

El laboratorio

En la vida no hay cosas que temer,
solo hay cosas que comprender.

MARIE CURIE

Necesitas tres cosas para aprender CNV:
Práctica, práctica y práctica.

PILAR DE LA TORRE

El reflejo (y su saturación)

«Mamá, ¿tú por qué hablas todo el rato de lo que sentimos?»

Mi hijo, siete años en esa fecha.

Así, con esa sencillez y transparencia, un día me dijo mi hijo que me estaba poniendo un poquito intensa. En aquella época, con la intención de evolucionar, aprovechaba cualquier interacción para analizarla en clave CNV. Y trataba de reflejar los sentimientos y las necesidades de la persona con la que estaba hablando.

Mi casa y mi familia eran mis principales compañeros de prácticas. Claro, ellos no lo habían elegido y eso, a veces, hacía que les saturase mi nueva manera de comunicarme. No por el modelo en sí mismo, sino por la frecuencia con la que lo utilizaba y la torpeza y rigidez con la que aún me manejaba.

Practicar con mis hijos era lo más fácil, porque no me juzgaban. Si algo no les cuadraba, lo decían y punto. Y era la señal evidente para dejar a un lado la práctica por el momento.

«Ajá... observo que estás muy enfadada, que te gustaría seguir jugando y quizás estaría bien para ti elegir si te bañas ahora o después de cenar, ¿es eso?».

«Veo que te molesta que te pida que te abrigues, y que quieres quedarte así porque no tienes frío, ¿es así?».

«Me doy cuenta de que te da pena y te enfada que sea la hora de irse, y que te gustaría quedarte un rato más en casa de tu amiga, ¿es esto?».

«Percibo que no te gusta la coliflor y te apetecería cenar otra cosa, ¿es así?».

«Veo que te frustra que te diga que no puedes pedirles un móvil a los Reyes, y que te gustaría elegir qué pides y tener un móvil como tienen algunas amigas, ¿es esto?».

Podría escribir cientos de ejemplos. Como te puedes imaginar, en un día estándar con tres hijos hay muchas oportunidades para practicar. Lo que acabas de ver son solo algunos ejemplos de reflejo de sentimientos y necesidades. Después de eso, en un mensaje en clave CNV habría una acción o una petición. Y a continuación podría uno responder con lo que quiera decir. No se trata de reflejar al otro para darle la razón o que sencillamente haga lo que quiera.

En el caso de los hijos me doy cuenta de que esta es una preocupación constante y muy legítima de todos los padres. Los hijos son personas que están en este planeta porque decidimos tenerlos y, en consecuencia, nos sentimos

responsables. Queremos lo mejor para ellos, y a veces confundimos los límites —que me parecen necesarios y muy saludables en las relaciones— con la imposición, aprovechando una posición de poder. Porque soy tu madre/padre. Porque yo lo digo.

El reflejo sirve para ofrecer empatía hacia lo que está viviendo. Para que el otro se sienta visto y escuchado. Sin más. Luego, como madre, me tocaba a veces decir no, poner un límite o negociar una porción de coliflor y buscar una alternativa vegetal que cumpliera con la función que precisaba que la criatura comiese coliflor.

A los adultos nos cuesta más ser tan transparentes, y además tenemos una idea estática de cómo es la relación. Es como si el histórico de las cosas que hemos vivido juntos pesase tanto que hacer las cosas de manera distinta supusiera un esfuerzo extraordinario. Tanto para quien intenta hacer algo diferente —en este caso yo— como para quien escucha alucinado y pensando: «¿Quién eres tú y qué has hecho con la María que yo conocía?».

Me encontré muchas muchas veces ideando la respuesta perfecta en mi cabeza diez minutos después de haber respondido como siempre lo había hecho. Practicaba entonces una CNV «a toro pasado» y tengo que reconocer que me generaba mucha frustración no poder expresarme en tiempo real. Pero al mismo tiempo, por suerte, entendí relativamente rápido que era parte del proceso de aprender.

Era esencial tener paciencia.

Cuando te gusta gustar

También hubo que sortear una dificultad que a mí me pareció grande, quizá por mi forma de ser, pues tiendo a ser una persona a la que le gusta agradar. Desde el momento en el que he sido consciente de ello, me he dado cuenta de que esta tendencia me ha resultado muy limitante en la vida, porque no me he permitido ser auténtica. He pagado el precio de ser lo que comúnmente se dice «amable» y «buena» con tal de agradar a los demás. Con tal de pertenecer.



QUIERO SER
AUTÈNTICA

La dificultad a la que me refería era la de sostener la práctica de la CNV aunque eso resultase incómodo para los demás. Aunque les extrañase. Aunque les molestase en ocasiones. En parte porque cuando uno es principiante se expresa de forma poco fluida; en parte porque cuando nunca has expuesto tus necesidades y empiezas a hacerlo, choca.

Tuve la sensación muchas veces de que a mi entorno cercano no le agradaba mucho esta nueva forma de expresarme. Y fue duro vivirlo.

A veces cedí y volví a mi antigua manera de relacionarme. Y otras sostuve, con coraje y miedo, la nueva versión. En pro de mi autenticidad y de la reivindicación de lo que quería ser.

Con el tiempo comprendí que mi decisión también daba miedo. Era algo así como: «Vale, ahora quieres cambiar un montón de cosas... Pero ¿dónde quedo yo y dónde queda nuestra relación en todos esos cambios?».

El proceso de aprendizaje de la CNV es orgánico. Ya te he contado que es como aprender un nuevo idioma y requiere tiempo. Hay que estar preparado para la travesía. Escribo este libro para animarte mucho a que lo emprendas, consciente de sus retos y con las expectativas en su sitio. Para que no abandones antes de ver sus frutos.

Recuerdo tres comentarios en aquella época de mi marido, que expresan con mucha claridad esto que trato de transmitirte:

Un día, le contaba cosas sobre la CNV y me dijo: «Sería genial que pudieras enseñar eso a otras personas, pero de manera ágil y sintética. Esto que me cuentas parece muy profundo y creo que muy pocas personas estarán dispuestas a dedicar tanto esfuerzo y atención a aprender. Pero parece interesante que aprendan». Yo interpreté que, además de pensar en eso que decía, también se refería a sí mismo.

En otra ocasión, de nuevo hablaba yo sobre estos temas, y él dijo: «Es que esto que dices es como abrirse en canal. Como destripar el mecanismo de lo que nos pasa por dentro y enseñar todas las vísceras. Y las personas no acostumbramos a

abrirnos así». En efecto, le pareció —con razón— que hablar CNV era practicar la más desnuda vulnerabilidad. Y lo es. Y a mí me parece un superpoder. Porque utilizada con acierto la vulnerabilidad es la cualidad que nos permite conectar a un nivel más profundo.

Otro día, en mitad de una cena, e imagino que cansado de mi perseverancia analítica, dijo entre enfadado y harto: «Esta casa no es tu laboratorio».

Necesité «irme a la cueva» unas cuantas veces para digerir ese comentario.

De hecho, voy a acabar este capítulo relatando el trabajo de la cueva, por si te sirve como referencia.

Ejercicio de análisis CNV en la cueva

A.- Empiezo por el proceso de autoempatía

Vamos, que empiezo por ponerme la mascarilla de oxígeno para poder trabajar los cuatro pasos sin que mis juicios sobre lo de «Esta casa no es tu laboratorio» se interpongan en el análisis.

Como me doy cuenta de que su comentario me ha activado mucho, lo primero que hago es escuchar, en mi cabeza, todos los pensamientos que se han despertado.

Sonaban más o menos así:

«Cómo es posible que me diga eso. Encima de que me empeño mucho en aprender para expresarme con claridad y cuidado. Y, además, vaya tono. Seguro que está enfadado. No le gusta nada que practique. Esto no va bien. Me genera tensión y no sé si vale la pena. Sería mucho más fácil si él también practicase, claro, pero como no quiere... Pues nada... Yo no sé si esto va a funcionar con él. No tiene paciencia y parece que le molesta que cambie».

Una vez que toda esa cháchara mental está fuera, me dispongo a analizar la situación.

Hechos:

Estamos cenando en familia, en la conversación yo hago reflejos sobre sentimientos y necesidades. En un momento dado él dice: «Deja ya de practicar con nosotros. Esta casa no es tu laboratorio».

Sentimientos:

Me siento triste, enfadada y tengo miedo.

Necesidades:

Necesito comprensión, apoyo, valoración y reconocimiento por la cantidad de esfuerzo que le pongo a la práctica de la CNV.

Acción o petición:

Me propongo a mí misma darme esa valoración y ese reconocimiento por la perseverancia y el foco (comprendo que esto es algo que choca mucho, y puede que haya algunas personas que lo vivan como algo raro o poco apetecible. Sin embargo, aprender a ofrecerte valoración a ti mismo es uno de los principales beneficios de practicar CNV. Ojo, valorarse no es ser condescendiente ni conformista. Es valorar tu intención, tus ganas, tu voluntad o, a veces, valorar que has llegado a un límite o que no tienes energía para algo). Puedo también recibir el apoyo y la comprensión que él me da otras veces. Pienso si esta vez puedo sostener la situación sin recibir su apoyo expreso. Me doy cuenta de que sí. De lo importante que es para mí seguir evolucionando en el aprendizaje de la CNV. Me pido a mí misma recordar esta sensación de autonomía y de confianza. De no depender de que a él le parezca mejor o peor lo que hago. Y surgen ahora

las ganas de imaginar lo que él ha vivido en esa situación durante la cena.

B.- Hago ahora el proceso de imaginar que soy él

Los pensamientos y juicios que creo que le rondan en la situación son algo así: «Qué coñazo, ya está otra vez en modo analizarlo todo. Si es que ya no se puede tener una conversación normal en esta casa. Mira que se pone pesada cuando habla así. Además, todo parece espeso y es como si todo fuera importante. A mí esto me suena a chantaje emocional, todo el rato hablando de los sentimientos. Y con la de problemas que tengo yo ahora me toca lidiar con esta novedad que no entiendo por qué tiene que estar en nuestras vidas».

Hechos:

Estamos cenando en familia, en la conversación ella practica CNV y habla de sentimientos y necesidades. En un momento dado yo digo: «Deja ya de practicar con nosotros. Esta casa no es tu laboratorio».

Sentimientos:

Me exaspera, me cabrea, me cansa y me desconecta. Me siento lejos. Tengo miedo.

Necesidades:

Que las cosas sean fáciles. Sintonía, «hablar el mismo idioma». Seguridad, porque todos estos cambios me generan incertidumbre.

Acción o petición:

Cuando digo «Esta casa no es tu laboratorio», estoy expresando a mi manera una

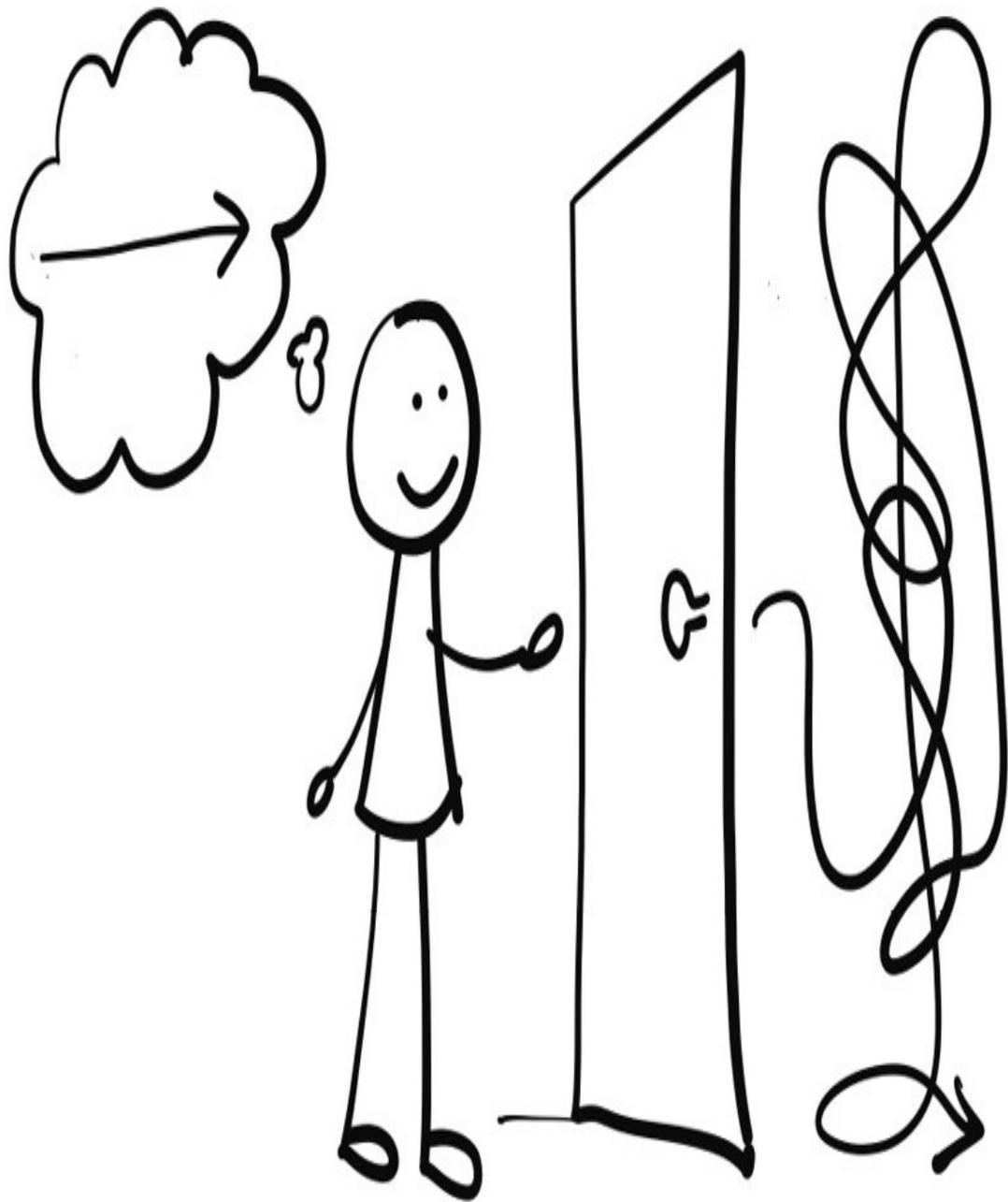
petición para que deje de practicar un rato. Quiero un descanso y no percibirme analizado.

Aún ahora, unos cinco años después, me remueve escribir esto. También me da ternura, me admira y reconozco todo lo vivido y lo que hemos puesto cada uno en el camino. Ha sido un camino complejo.

Las relaciones con las personas más cercanas de tu vida son aquellas que más te van a retar. Es mucho más sencillo practicar CNV con cualquiera con el que no compartas tanto.

Cuando lo descubrí, porque alguien lo comentó en una sesión de formación en la escuela, y todos los del grupo estuvieron de acuerdo, me sentí mucho menos torpe. Y más esperanzada. Otro día, casualmente, encontré en Internet un texto en el que el propio Rosenberg hablaba sobre este asunto.

Vale, entonces a pesar de las curvas, voy bien.



(Diagrama de cómo espero que sea el aprendizaje y cómo es)

6.

La belleza de la meseta

Casi todo lo que haga será insignificante,
pero es muy importante que lo haga.

MAHATMA GANDHI

No importa lo lento que vayas
mientras no te detengas.

CONFUCIO

La libertad de elegir tu actitud

En el proceso de aprender CNV, una vez pasado el momento inicial de fascinación, proselitismo y ganas de practicar todo el tiempo, me tocó vivir una etapa que me generó frustración y por momentos desesperanza. Pero, sin embargo, poco a poco, se fue convirtiendo en curiosidad genuina y observación frecuente de lo pequeño.

Aquel era un tiempo en el que racionalmente tenía claros los conceptos teóricos,

pero me encontraba muchas veces con que no podía aplicarlos. El dichoso automatismo de siempre me hacía reaccionar en «modo antiguo» y mis juicios, mis opiniones sobre lo que «debía ser», mis exigencias hacia mí o hacia los demás agitaban emociones que me ponían difícil tener la serenidad como para darle al botón de pausa, para ser capaz de elegir mi respuesta en vez de reaccionar en modo piloto automático.

En el símil de aprender un idioma que ya he mencionado páginas atrás, esta sería la etapa en la que pronuncias mal, tu vocabulario es muy escaso, traduces todo lo que quieres decir, hablas muy despacio y, en definitiva, te sientes torpe con frecuencia.

Además de visitar mi cueva muchas veces y analizar diferentes situaciones una vez que ya habían sucedido —la «CNV a toro pasado» de la que te he hablado— en algún momento de ese período tuve la fortuna de cruzarme con un libro que resultó ser esencial para desmontar de manera progresiva el automatismo... aunque no tenía nada que ver con la CNV. Soy así, bastante ecléctica, y añado elementos de muchos lugares si es que me ayudan y aportan comprensión. Y, sobre todo, si los puedo poner en práctica y me dan resultado.

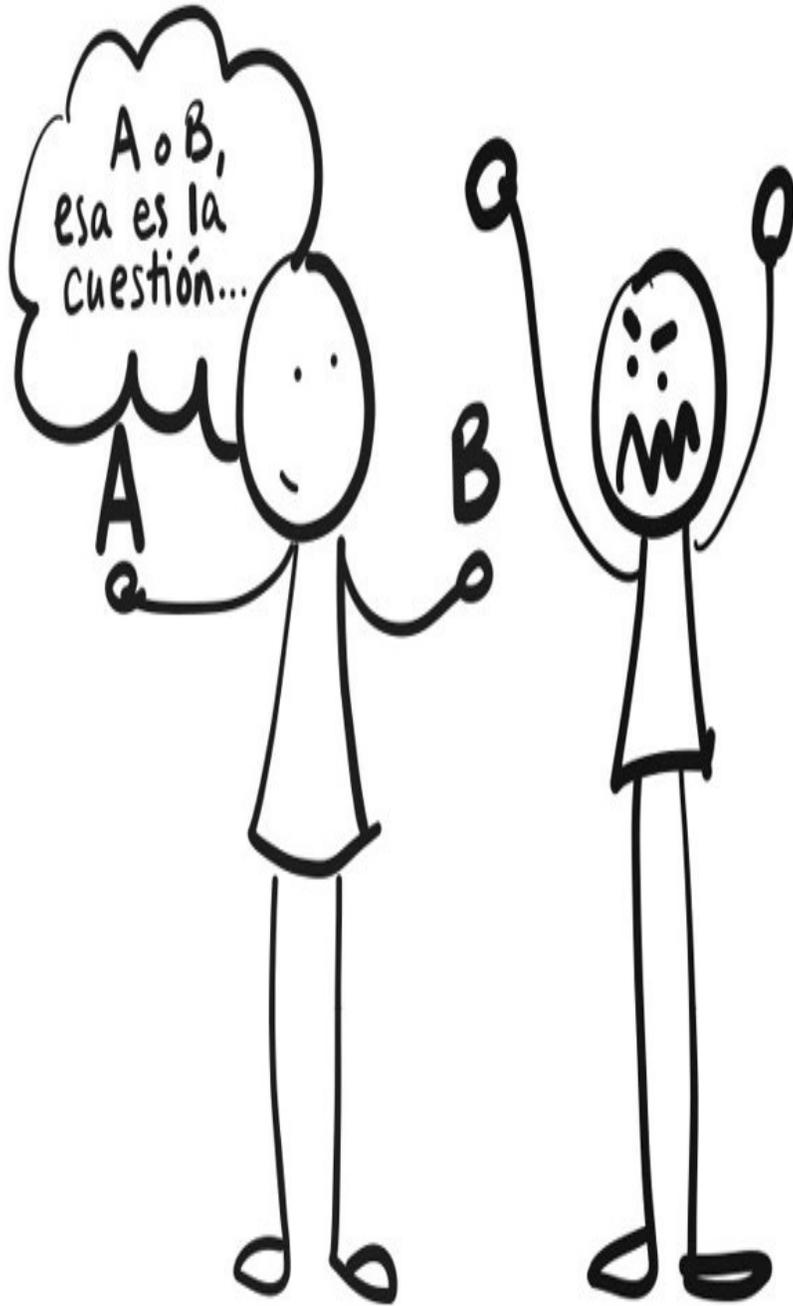
El libro, por cierto, era *El hombre en busca de sentido*, y su autor Viktor Frankl, un psiquiatra alemán que lo escribió en los años cuarenta del siglo pasado —el ensayo se publicó por primera vez en 1946—. Además, era judío. Como ya estarás imaginando, los nazis le enviaron a él y a toda su familia a diferentes campos de concentración. Al acabar la guerra, Viktor era el único superviviente de su núcleo familiar. Tras superar una experiencia tan dura, entre otras obras, escribió tal vez su obra más conocida, la que ya he citado, *El hombre en busca de sentido*, cuyo mensaje central es el siguiente:

La última de las libertades del ser humano, eso que nada ni nadie puede arrebatarte, reside en elegir tu actitud ante cualquier circunstancia.

Este no es un mensaje escrito con letras monas en una taza de color rosa. Se trata de una conclusión a la que el autor había llegado después de pasar por unas

experiencias extremadamente dolorosas.

Leí un par de veces aquel libro para terminar de digerir el poder de su mensaje.



Si una persona, habiendo pasado por las vivencias que él vivió, puede concluir que sigue siendo libre para elegir su actitud ante las circunstancias, entonces fuera de toda duda yo misma, en un contexto mil veces más sencillo que el que vivió el autor, quería encontrar la manera de habitar esa libertad de elección para dejar de sentirme presa de los estados emocionales de las personas que me rodeaban. Para no encontrarme invadida por la tensión, el enfado o la tristeza del que tuviera cerca. Para empezar a cultivar eso que llamamos autonomía emocional.

Hoy en día, aún llevo este libro en la guantera del coche, por si necesito leer algún pasaje de vez en cuando para recordarme que soy libre de elegir mi actitud.

La importancia de amar ligero

En CNV aprendemos que lo que hace o dice otra persona no es la causa de lo que nosotros sentimos. Esto es un aprendizaje que requiere un «desaprendizaje» intensísimo. Hemos aprendido a relacionarnos desde la «dependencia emocional», y la hemos naturalizado por completo. Es más, llega a premiarse tal dependencia, y a juzgarse como frío el desapego. Entender el amor o las relaciones desde el desapego es algo para lo que uno ha de estar preparado. Es muy atípico en la sociedad en la que vivimos y es importante que, en caso de que decidas emprender este camino, sepas que encontrarás que personas importantes para ti probablemente se sientan incómodas, te juzguen o incluso lleguen al punto de enfadarse con tu nueva manera de vivir las relaciones.

Quiero aclarar que desapego no es distancia, ni frialdad, ni dejar de sentir y padecer como si fueras una estatua.

Desapego es tener una capacidad infinita de amar... ligero. Sin exigir algo concreto de vuelta, sin que ese amar sea una estrategia para conseguir algo. Sin ponerle al otro en su mochila la responsabilidad de atender cualquiera de nuestras necesidades. Y sabiendo también poner los límites que para

cada uno esté bien poner. Porque una cosa es tener la capacidad de amar así y otra tolerarlo todo.

Quiero dejar muy claro que, en esta forma de amor, poner límites que cuiden de ti y en consecuencia de la relación no solo es importante, sino que está alineado con la CNV. Porque del mismo modo que conviene no confundir la autonomía emocional y el desapego con la frialdad o la desconexión, tampoco hay que equiparar el hecho de poner límites que cuiden de uno con amar menos.

La atención de nuestras necesidades es responsabilidad exclusiva de cada uno de nosotros. Por supuesto que muchas de ellas las atendemos a través de otras personas, pero una cosa es atenderlas a través de la relación y otra muy diferente hacer depender una necesidad concreta de que una persona determinada haga algo específicamente.

Por eso, las personas que practicamos la CNV no decimos cosas como:

«me sacas de quicio»,

«me pones de los nervios» o

«me siento traicionada».

En cambio, podemos decir:

«me desespero cuando te pido que recojas la toalla cuatro veces y no sucede»,

«me pongo de los nervios cuando te veo subida a esa verja porque creo que no es seguro y te puedes hacer daño» o

«me siento triste, enfadada y tengo miedo porque después de lo que has hecho (idealmente aquí describiríamos el hecho al que nos referimos) me cuesta confiar en ti».

Lo que hace, dice, no hace o no dice alguien puede ser un estímulo que agite un sentimiento, pero nunca es la causa. La causa de que sientas lo que sea que sientes es que una necesidad tuya está siendo atendida o desatendida.

Insisto en que la atención de esa necesidad no depende de una persona haciendo una cosa determinada. Esa es la clave, ahí está el meollo del asunto, el corazón de la CNV: que seamos capaces de desvincular la atención de las necesidades de nuestras estrategias preferidas o las que habíamos conocido hasta ahora.

Claro que todos tenemos maneras preferidas de atender nuestras necesidades. Y, sin embargo, que esa manera concreta no esté disponible no significa que la necesidad tenga que quedarse sin atender: significa que te toca idear otras maneras de atenderla.

Marshall Rosenberg decía que hay 1000 estrategias diferentes para atender una necesidad, si tu estrategia preferida no está disponible, te quedan al menos 999 maneras de cuidar de esa necesidad.

Como ves, es cuestión de poner en juego la creatividad y no apegarte a una sola forma de cuidar de tus necesidades.

A modo de ejemplo, comparto contigo una historia que sucedió en diciembre de 2017:

El abrigo rojo⁴

Mi hijo tenía un abrigo rojo que estaba roto y fuimos juntos a comprar otro. Visitamos varias tiendas, se probó distintos modelos y eligió uno azul que había visto en la primera tienda que visitamos.

Al día siguiente era el concierto de Navidad en el colegio y después de eso él iría de excursión a un vivero, al aire libre, el resto del día.

A mí me habían invitado a dar una charla en un despacho de abogados precisamente ese día. Era una oportunidad profesional y un reto, y elegí atender

la invitación y por tanto perderme el concierto por primera vez en mi historia como madre.

Volviendo a la noche anterior, todos los elementos que acabo de contar flotaban en el ambiente: los nervios de mis hijos y míos por los acontecimientos del día siguiente, mi enfado por no poder estar en dos lugares a la vez, el de ellos porque yo eligiera no ir al concierto, mi tristeza por no acompañarlos, la suya por la misma razón... y además había llegado la hora de acostarse, momento en el que a veces tengo la sensación de que las rutinas se alargan y mi paciencia se acorta. Todo en la coctelera.

En ese momento, entre el «lávate los dientes» y el «vamos a contar el cuento», mi hijo me dice: «Mañana me voy a poner el abrigo rojo».

Y yo: «¡Pero si está roto y acabamos de comprar uno nuevo! Además, mañana va a hacer frío y vas a pasar la mañana de excursión».

Él: «Ya, pero yo me quiero poner el rojo».

Yo: «Sí, ya me lo has dicho, pero está roto y vas a pasar frío, y si no te abrigas bien te puedes poner malo».

Él: «Es que me molesta la capucha del azul y se la quiero recortar».

Yo (ya con tono impaciente): «Acabamos de comprar el abrigo y si hacemos eso lo estropeamos».

Él: «Pues si no me dejas ponerme el abrigo rojo, mañana voy a hacer que todos lleguemos tarde».



Después de cuatro intercambios más en esta línea, y un enfado creciente por parte de ambos, él se encerró en su cuarto y yo me fui a contarle el cuento a sus hermanas con un nudo en la garganta, las mejillas ardiendo y la mandíbula apretada.

Una vez terminado el momento del cuento, que por cierto conté de mala manera, atragantada por las emociones que me habían agitado, llamé a su puerta y pedí permiso para entrar:

Él: «No entres».

Yo: «Es que te quiero decir buenas noches».

Él: «Pues yo no».

Yo: «Anda, déjame pasar».

Él (en voz bajita): «Vale».

Entro y al acercarme a él, se fija en mis ojos y pregunta: «Mamá ¿has llorado?».

Yo: «Pues todavía no, pero tengo ganas. ¿Sabes por qué? Cuando hemos discutido antes me he sentido enfadada, triste y muy frustrada porque no conseguía que comprendieras que quiero que te pongas el abrigo azul porque quiero cuidarte y evitar que puedas pasar frío, porque te quiero y quiero protegerte. Y todo esto que estoy aprendiendo de la Comunicación No Violenta, y que le cuento a tantas personas, y uso en mi trabajo, a veces, con las personas que más me importan, que sois vosotros, no me sale como me gustaría, y me impaciento y no sé cómo hacerlo...».

Él: «Pues así, mamá, como lo estás haciendo ahora».

Después de eso, y de haber dejado mis lágrimas rodar libremente, nos sonamos los mocos juntos, nos reímos, nos abrazamos y nos dimos las buenas noches.

Al día siguiente se puso el abrigo azul sin más, y se despidió diciéndome: «Que te lo pases muy bien en tu charla, mamá».

* * *

Te propongo ahora hacer un análisis CNV de la historia que te acabo de contar. La estructura, como ya sabes, se basa en cuatro elementos.

Los hechos (no lo que opino sobre lo que está pasando).

Los sentimientos.

Las necesidades.

Las acciones o peticiones (a mi interlocutor o a mí misma).

En la situación que vamos a tratar, voy a añadir en cursiva lo que pensábamos mi hijo y yo, para poder comprender qué nos llevó a un sitio y qué nos llevó a otro momentos después.

Paso 1. Hechos

Eran las nueve de la noche y me disponía a contarles el cuento a mis hijos; entonces el pequeño me dijo «mañana voy a ponerme el abrigo rojo».

Mis pensamientos en ese momento:

¿¡Como!?, ¡pero si acabamos de comprar un abrigo nuevo porque ese está roto!, además, él mismo lo eligió después de visitar tres tiendas distintas y pasar

la tarde en ello... ¡¡Con la de cosas que tenía que hacer!!, ¿no se da cuenta de que con el rojo va a pasar frío? Estamos en pleno diciembre... Igual hasta se pone malo... Y ya son las nueve... Esto no pinta bien, seguro que retrasamos la hora de ir a dormir con esta discusión... ¡Y yo que me quería sentar ahora a repasar la presentación de mañana!, quiero hacerlo bien y estaría más tranquila si me lo miro un par de veces más...

Lo que yo respondí fue: «¡Pero si está roto y acabamos de comprar uno nuevo!, además mañana va a hacer frío y vas a pasar la mañana de excursión».

Sus pensamientos:

La capucha del abrigo azul me molesta y me quiero poner el rojo. Mamá no me va a dejar...

Lo que respondió él: «Ya, pero yo me quiero poner el rojo».

Paso 2. Sentimientos

Lo que siento:

En ese momento me sentía confusa por esa elección (¿¿¿En serio??? ¿¿¿El rojo???), impaciente y nerviosa por la hora que era, por las ganas que tenía de que se acostaran a descansar y la idea que tenía yo de ponerme a repasar mi presentación del día siguiente, un poco frustrada también porque me decía que no había hecho una buena compra si ya le estaba poniendo pegas... Además, en ese momento no pude evitar sentirme algo culpable por haber aceptado la invitación del día siguiente y por tanto no ir al concierto de Navidad del colegio... ¡Todo mezclado y a la vez!

Lo que él siente:

Imagino que él se sentía un poco molesto cuando dijo aquello.

Yo entonces dije: «Sí, ya me lo has dicho, pero está roto y vas a pasar frío, y si no te abrigas bien te puedes poner malo».

Y él: «Es que me molesta la capucha del azul y se la quiero recortar».

Lo que siento:

Frustración por no poder transmitirle la razón de mi preocupación, que no es la pinta que tiene el abrigo roto, sino que pase frío... También me siento enfadada porque le veo en actitud muy segura y creo que no le voy a convencer (¡cabezota como su padre!... VALE: esto es un juicio), cansada por tratar de poner toda mi intención en una forma de comunicación empática y calmada y que no funcione. Impaciente por lo tarde que se está haciendo y porque sus hermanas esperan a que les cuente el cuento y quiero dedicarles ese rato que a diario me encanta pasar con ellos.

Después vino una cascada de frases en modo discusión tradicional que acabó cuando él, como si fuera un pequeño Vito Corleone, dijo: «pues si no me dejas ponerme el abrigo rojo, mañana voy a hacer que todos lleguemos tarde».

Lo que él siente:

Veo en sus ojos rabia e impotencia.

Lo que yo siento:

Me siento abatida, agotada, desanimada, enfadada conmigo misma.

Paso 3. Necesidades

Lo que yo necesito:

En ese momento me doy cuenta, después de amenazar a mi hijo y de oírme en puro lenguaje violento, de que necesito varias cosas: amor y compasión hacia mí misma y mis errores. Necesito también un poco de tiempo (¡y que corra el aire!) para pensar y prepararme para lo que SÍ quiero decir. Necesito también confianza, volver a decirme que quiero comunicarme de otra forma con él y que soy capaz de hacerlo. Necesito claridad con respecto a mi intención (que no era otra que cuidarle), para poder ver lo que trataba de decirle y librarme de la culpa que me podría producir haber caído en la amenaza. Y lo más importante de todo: contribuir a su vida, cuidadosamente. Ser un ejemplo para él de alguien que vive las diferencias y los conflictos desde el diálogo, la apertura y las ganas de encontrar una solución que cuide de ambas partes. Vivir en la intención no violenta y mostrarme consecuente.

¡Ojo! Un error muy frecuente en este tipo de situaciones se da cuando confundimos necesidad con estrategia. Por ejemplo, cuando nos decimos «necesito que me haga caso y deje de ser tan cabezota». Para diferenciar la estrategia de la necesidad, resulta muy útil preguntarte: ¿Para qué quiero en esta situación «que me haga caso»? ¿cómo me voy a sentir si eso ocurre?

Lo que él necesita:

Imagino que, en esa situación, mi hijo de siete años necesitaba autonomía, poder decidir por sí mismo. También afirmación de sí mismo, expresarse (la capucha me molesta... Pero se me ha ocurrido una solución: ¡la podríamos cortar!) y consideración hacia su propuesta de solución.

Cómo de comprensibles me parecen estas necesidades, y más en un niño que suele tener poco margen para la autonomía y la afirmación. Los adultos recibimos estas manifestaciones con disgusto porque las vemos como rebeldía o falta de respeto, cuando son expresión de autonomía y libertad... Y yo me doy cuenta de que quiero un hijo que se sienta libre y autónomo, que pueda afirmar libremente su personalidad y expresar su opinión, y que hable de sus ideas dejando rienda suelta a la creatividad. Son cualidades que de adultos valoramos mucho, pero que no permitimos, muchas veces, que se desarrollen cuando somos

niños.

Paso 4. Acciones o peticiones

Lo que me pido:

Hablar con él, propiciar una «toma 2» de esa conversación y hacerlo desde la autenticidad... y la vulnerabilidad. Soltando el papel tradicional de madre que sabe lo que es bueno para su hijo y buscando la conexión real con él, poniendo al mismo nivel mi necesidad de cuidarle y la suya de ser tenido en cuenta, y escuchado.

Lo que le pido a él:

Le pedí una «toma 2», e insistí un poco cuando me dijo que no quería hablar la primera vez. Si no hubiera querido en ese momento, lo adecuado en términos CNV habría sido esperar un poco más, hasta que él estuviera preparado. Le hablé de mis sentimientos y necesidades, y ante mi declaración «a veces no sé cómo hacerlo contigo», él respondió con ternura «pues así, mamá, como lo estás haciendo ahora».

Sentimientos
y necesidades



Sentimientos
y necesidades

Y en esa intención se produjo el desenlace, maravilloso, en el que mi hijo me mostró cómo expresarme desde ese lugar le llegaba y tocaba en lo más profundo.

Soltar el miedo y confiar... que no es otra cosa que enseñar el mecanismo y AMAR.

La belleza de la meseta

«La belleza de la meseta» es una expresión que creo recordar leí en el libro *Deja de ser amable: ¡sé auténtico!* de Thomas d'Ansembourg, aunque no estoy del todo segura de que fuera allí, quizá solo es una de esas expresiones que han nacido inspiradas por una lectura. En todo caso, refleja con precisión la actitud que te invito a adoptar cuando vivas esta etapa del aprendizaje. Es algo así como ser capaz de disfrutar del viaje, también cuando este pudiera parecer aburrido a priori. Porque no hay subidas y bajadas ni emociones intensas... hay una meseta inmensa frente a ti, llena de sutilezas y de ocasiones para poner la CNV en práctica. Necesita paciencia, perseverancia y educar la mirada para dirigirla hacia los detalles, para que transitar la meseta se vuelva muy productivo y no tedioso.

El libro al que me acabo de referir lo leí por primera vez muy al principio de descubrir la CNV y te confieso que no me gustó mucho. Sin embargo, un par de años después lo volví a leer y en esta segunda ocasión me interesó muchísimo y le encontré un montón de sentido. Muchas veces me ha sucedido que me he cruzado con un conocimiento a destiempo y no me ha sido útil. Y más tarde, con el tiempo, al encontrarlo de nuevo, ha sido revelador, esencial y utilísimo en ese momento concreto.

Creo que muchas personas que se cruzan con la CNV no acaban de ponerla en práctica porque quizá no les llega en el momento preciso. Aprender CNV, como aprender cualquier otra cosa, no es fácil o difícil. Requiere compromiso y práctica, por supuesto, pero depende en gran medida del interés que tengas en aprender.

Depende de lo consciente que seas del precio que pagas si sigues haciendo las cosas como hasta ahora.

Cuando miro atrás, comprendo que para mí era tan importante como urgente aprender a expresarme con claridad y cuidado. Pagué muchas veces el precio de no ser honesta conmigo misma por no encontrar la forma de expresar lo que me pasaba. Eso, estoy segura, tuvo un impacto en mis relaciones porque no siendo honesta conmigo misma tampoco lo era con los demás.

El despertar que supuso para mí cruzarme con la CNV, y esa conciencia de mi propia necesidad de aprendizaje y evolución, me ayudaron a vivir la etapa de la meseta con curiosidad, tratando de ver la belleza en cada pequeña cosa, incluso en mis torpes intentos de poner en marcha los aprendizajes. Porque honraba la intención que había debajo de ese despliegue limitado de recursos y herramientas.

Porque tenía un profundo deseo de expresarme, de comprender a los demás. De conectar, y de hacerlo de un modo que me resultase propio. Totalmente adecuado a mi naturaleza. Ecológico conmigo misma.

Segunda parte

Aplicaciones prácticas

7.

Llenar el cuenco

Un barco en un puerto está a salvo, pero no es para eso para lo que se construye un barco.

GRACE HOPPER

La seguridad es, básicamente, una ficción.

HELEN KELLER

Aplicando (la CNV), que es gerundio

A partir de ahora, lo que voy a compartir contigo son algunas de las cosas concretas que puedes hacer con la CNV. Las dos primeras aplicaciones de este modelo que te propongo son las siguientes:

Poner en marcha acciones alternativas para atender necesidades.

Hacer peticiones en abundancia y con alegría.

¿Qué tal vas de eso? ¿Cómo se te ha dado hasta ahora idear alternativas y hacer peticiones?

La CNV es proactiva. Requiere movimiento y que asumas el riesgo de hacer las cosas de un modo distinto y relacionarte con apertura ante las reacciones de los demás o su disponibilidad a colaborar. O a no hacerlo. Recuerda que el propósito de la CNV es generar conexión y facilitar que te expreses con honestidad y cuidado, no salirte con la tuya y conseguir siempre lo que quieres.

Cobra sentido y despliega sus efectos más transformadores cuando te pones a la tarea de diseñar y llevar a cabo acciones concretas para cuidar de las necesidades, o a hacer peticiones con el mismo objetivo.

Recuerda que, para distinguir necesidades de estrategias, es muy útil que te preguntes lo de ¿para qué quiero esto que digo que necesito?, ¿cómo me voy a sentir si lo obtengo?

También es de mucha ayuda tener los listados de necesidades a mano, porque al principio son conceptos que resultan algo abstractos. Mirar el listado cuando estás buscando la necesidad concreta es bastante clarificador, porque sucede que, al llegar a la palabra que describa la necesidad activa en esa situación, pareciera sonar una alarma en el cerebro que te indica ¡es esto!

La CNV y las acciones alternativas

Empecemos por lo de las acciones alternativas. La práctica de la CNV te invita a que dejes fluir tu creatividad a la hora de imaginar cuantas más maneras mejor de atender tus necesidades.

Como sugerencia de práctica te propongo que, con tu lista de necesidades delante, elijas una y escribas de cuántas maneras te ocupas de atenderla en la actualidad. Lo más probable es que tengas una, dos o tres estrategias habituales. Trata de escribir unas cuantas más, y fíjate si esas estrategias se

relacionan o dependen de lo que haga una persona concreta o, por el contrario, encuentras a varias personas con las que puedes contar — incluyéndote también a ti—.

Con el paso de las semanas, a medida que vayas haciendo este ejercicio con frecuencia, irás experimentando esto que llamaba antes «abundancia». Y es que saber que tienes mil maneras diferentes de cuidar de ti es vivir en la abundancia.

(Mientras escribo esto me doy cuenta de que este concepto de la abundancia me hace sentir esperanzada. Es algo así como la seguridad en este lugar interior, que no depende de nada ni de nadie más que de mi propia capacidad de nutrirlo. Me lo dice mi cuerpo que, al escribir estas líneas, me regala unas cuantas inspiraciones profundas y hace que sienta amplitud, ligereza y confianza. Y sonrío).

Fíjate en la cita de Helen Keller que abre el capítulo: «La seguridad es, básicamente, una ficción». Vamos a tomarla de ejemplo por si te ayuda para cuando tú hagas este ejercicio. Con frecuencia asociamos la seguridad a algunas estrategias concretas como, por ejemplo, tener pareja si hablamos de seguridad afectiva, o tener una fuente de ingresos si hablamos de seguridad material.

La pareja nos daría seguridad porque socialmente nos hemos contado que esa es la manera de sentirnos amados, valorados, de compartir, de recibir apoyo, conexión, calor humano, reproducción —una necesidad muy básica y a veces inconsciente de supervivencia de la especie—, compañía, consideración... Como ves, a través de la idea de tener pareja asociamos y atendemos a muchas necesidades. Por ello el concepto «pareja» se torna tan importante.

Con el dinero sucede algo parecido. El dinero nos da seguridad porque nos ofrece, en su expresión más esencial, la posibilidad de comprar alimentos, de tener un lugar para vivir o vestirnos. Pero más allá de eso, también es una forma de reconocimiento, de valoración, de confort, de estima de uno mismo, de independencia, de libertad... En el modelo social en el que muchos de nosotros vivimos, todas estas necesidades frecuentemente se asocian al dinero. En otros modelos no, y atienden esas necesidades de otras formas. Esto no significa que te esté invitando a hacerte monje budista, solo pretendo señalar que hay muchas formas de cuidar de todas esas necesidades, también en este modelo social, con

estrategias alternativas además de a través del dinero.

Nos parece que, de no suceder eso que nos decimos que nos proveerá seguridad afectiva o económica, no tendremos seguridad en absoluto. Si entendemos así la seguridad, sí es una ficción, porque nos agarramos a ello como si fuera permanente, sin querer pensar que quizás un día no lo sea. No hay persona o trabajo eterno, luego cuando esa persona no esté o ese trabajo tampoco, ¿es que ya no podemos aspirar a atender nuestra necesidad de seguridad?

Lo cierto es que sabes que sí. Tu propia experiencia de vida probablemente ya te ha demostrado que tienes capacidad para encontrar alternativas. Sin embargo, aun sabiendo esto, muchas veces sufres ante la perspectiva de perder algo que te ofrece esa seguridad. Porque muy posiblemente «te agarras a la estrategia» que te ofrece seguridad y tal vez olvides que tienes otras maneras de obtenerla.

No quiero decir con esto que vivas en la más absoluta despreocupación, comprendo que te inquiete una pérdida de este tipo. A la vez, te propongo considerar esta alternativa: ya has sido capaz de poner en marcha el plan B otras veces. Confía en que lo podrías hacer de nuevo e idea otras maneras de darte seguridad para así tener opciones disponibles en el momento en que te hagan falta. Tienes precedentes en los que basar tu confianza. No te propongo un acto de fe ciega, sino que confíes en tus propios recursos, porque sabes que los tienes.

La seguridad es una necesidad de todo ser humano, y podemos idear muchas formas de cuidar de ella si conseguimos ampliar la mirada y generar posibilidades. Y no solo cuando esa persona o ese trabajo no estén, sino como hábito frecuente, aun teniendo fuentes disponibles, buscando maneras alternativas para generar abundancia y no depender de una sola estrategia. De este modo nos relacionaremos con esa persona o trabajo de un modo diferente. Más libre, más autónomo y menos dependiente, emocionalmente hablando.

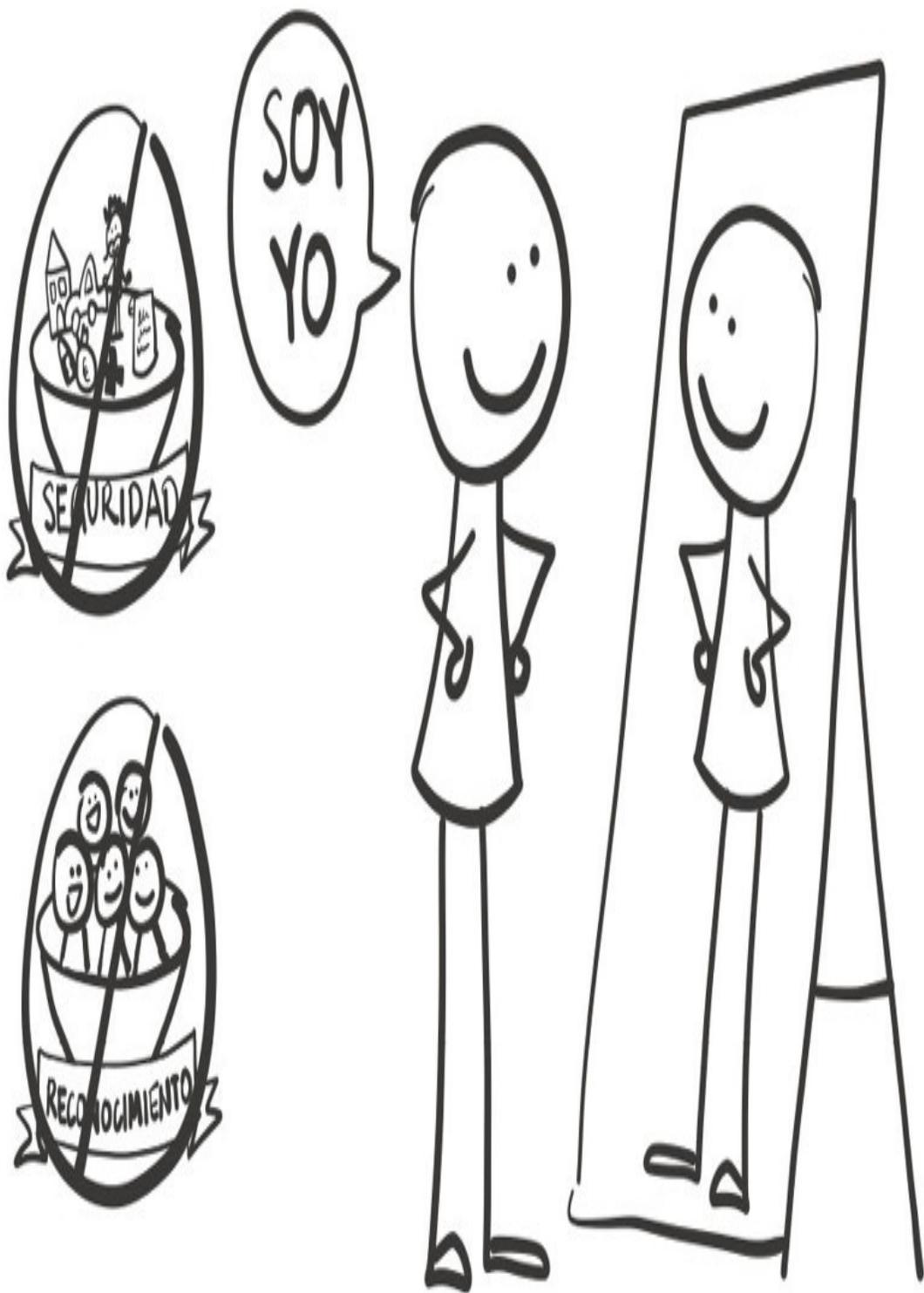
Es algo así como vivir en la conciencia permanente de que tenemos mil maneras distintas de cuidar de nuestras necesidades. Quizá no las habíamos explorado hasta ahora, pero las tenemos disponibles, a golpe de creatividad, de ingenio y de ganas de ver.

Vamos con otra necesidad que muchas veces anda famélica: el reconocimiento. El ser humano estándar, en el contexto del trabajo, espera el reconocimiento de

la persona a la que reporta, el responsable de su equipo o su cliente, en caso de ser autónomo o un profesional independiente.

¿Qué sucede si esas personas no tienen la costumbre de reconocer el trabajo de los demás? ¿Has encontrado personas así? De esas que creen que reconocer el trabajo hace que la gente se relaje; o de las que creen que no tienen por qué reconocer el trabajo porque las personas son contratadas y les pagan para eso; o de esas que pasan un mal rato si tienen que reconocer a alguien... Hay muchas personas que no tienen por costumbre reconocer el trabajo de las personas que les rodean, y si te mueves en un entorno así, es muy probable que andes escaso de reconocimiento.

¿De quién depende realmente tu necesidad de reconocimiento? La fuente permanente e inagotable de reconocimiento la tienes mucho más cerca de lo que crees: eres tú.



No pienses que te propongo ahora que te conviertas en alguien prepotente o que te vengas arriba así porque sí. Busco que cada noche, al irte a dormir, tengas un gesto de reconocimiento hacia ti. Algo íntimo, no hace falta que lo comentes con nadie. Te propongo adquirir el hábito de hacer un repaso breve por lo que has vivido en el día y reconocer tu intención, las ganas que les has puesto a las cosas, el esfuerzo que hiciste, el interés con el que abordaste las tareas, las conversaciones o lo que sea que hicieras.

Nadie como tú puede reconocer eso en su totalidad porque nadie vive en ti como para verlo en su totalidad. Ni tu abuela, si es que tienes la suerte de tenerla todavía.

«Llenar tu cuenco» es una expresión que quiere transmitir la proactividad de la que te hablaba al inicio del capítulo: imagina que cada necesidad estuviera representada por un cuenco y, en función de lo que hagas, esos cuencos estarán llenos, a medias o vacíos. Los cuencos son tuyos, y los llenas unas veces a través de las estrategias que pones en marcha, a veces a través de tu relación con otras personas y lo que ellas hacen, y otras veces con acciones concretas que no requieren de un tercero.

Un ejemplo pequeño que a mí me llena el cuenco cada día: cuando salgo a la calle por la mañana, observo el cielo. También si estoy en un atasco o si paseo a mi perro. Me asombran los colores, las formas de las nubes y, si hay sol, la luz, o en cambio si aún es de noche me fascina buscar los matices en la penumbra. Como ves es una cosa muy muy simple, no requiere nada más que querer ver, y hacer acuse de recibo, para llenar el cuenco de mi necesidad de belleza e inspiración. ¿Muy hierbas? No sé, prueba. A mí me funciona y lo tengo a mano cada día.

Pareciera secundario esto de llenar el cuenco de la necesidad de belleza o la de inspiración. Sin embargo, para mí resulta esencial y una fuente muy valiosa para reponer energía y para motivarme. Escuchar música y leer también son para mí estrategias muy eficaces. Y, algunos días, tengo la suerte de observar gestos — como por ejemplo cuando veo que alguien cuida de otra persona de alguna forma— o recibo algún mensaje —como cuando un amigo descubre un poema que le gusta y, como sabe que me gusta la poesía, me lo manda— que me llenan el cuenco. El truco está en lo de hacer acuse de recibo.

Tener las ganas de meter cada pequeña cosa en su cuenco, para ocuparse de uno mismo.

¿Cómo me quiero ocupar de mi mismo?



El cuenco del reconocimiento es tu responsabilidad en particular. Si no te ocupas de llenarlo cada día, lo que te venga de fuera no será suficiente. No podrás llenarlo nunca si dependes solo de que otras personas te reconozcan cosas.

Además de eso, por supuesto, tomar todo el reconocimiento que venga de fuera es una idea extraordinaria. La cuestión es que a veces el reconocimiento se manifiesta de formas diversas, y no como a uno le llega fácilmente. Una palmadita en la espalda o una felicitación expresa son sencillas de entender como reconocimiento. Ahora, cuando te encargan un trabajo complejo o te asignan una responsabilidad grande, podrías interpretarlo como «un marrón» o bien decodificar el mensaje en clave de reconocimiento. Es decir, pensar «esta persona confía tanto en mí, que me encarga este asunto complejo». Lo cual no significa que, si esa persona que confía mucho en ti te encarga demasiados asuntos complejos y te ves sobrepasado de trabajo, no puedas levantar la mano y expresar un límite en aras del autocuidado y también de la eficacia profesional.

En definitiva, el reconocimiento se nutre si aprendes a dártelo en abundancia por todas las cosas que pones en tu día a día y haces acuse de recibo de cada gesto de un tercero que también reconozca, de un modo u otro, tu aportación.

La CNV y las peticiones

Analicemos ahora el asunto de las peticiones como una segunda manera de aplicar la CNV en tu día a día.

¿Qué nos pasa a tantas personas con las peticiones?, ¿de dónde viene que tengamos tantas dificultades a la hora de pedir? Imagino que cada uno traemos nuestra mochila y nuestra historia, de manera que experiencias y educación condicionan en gran medida nuestra capacidad para pedir. En cualquier caso, la dificultad a la hora de pedir parece mal de muchos y parece que viene de largo. Si te paras a leer este fragmento del poema «Vuesa merced se puso a la ventana», de Lope de Vega, lo entenderás:

Soy en pedir tan poco venturoso,
que sea por la pluma o por la espada,
todos me dicen con rigor piadoso:
«Dios le provea», y nunca me dan nada;
tanto, que ya parezco virtuoso,
pues nunca la virtud se vio premiada.

Quizá nos parece que en el acto de pedir hay algo de victimismo. De quien espera que alguien provea, si quiere. Y si no... pues nada.

Las peticiones en CNV tienen una significación muy diferente, son las palancas que facilitan la colaboración y la manera de contribuir a la vida de los demás y a la propia. Son un elemento que pone en marcha la atención de las necesidades. Son un modo de tejer redes, de ampliar posibilidades, de generar cercanía. No hay nada victimista en el acto de pedir. Muy al contrario, pedir requiere autenticidad y coraje. Y estar disponible para recibir. Eso sí, aquello que el otro quiera ofrecer. Sin exigir que te sea dado solo como tú quieres. La diferencia no es pequeña. Y tampoco es conformista. Puedes concluir que no es bastante, puedes creer que no es equilibrado. Sin embargo lo que me gustaría que pudieras ver es que a veces no obtenemos porque no recibimos lo que el otro ofrece tal y como lo ofrece. Y perdemos multitud de ocasiones para nutrir necesidades, e incluso la relación, por la incapacidad de ver más allá de nuestra idea preconcebida de lo que «debería ser».

A la gran mayoría de los seres humanos nos gusta ayudar, ser útiles para otros y tener la sensación de que contribuimos a sus vidas de uno u otro modo.

Estoy segura de que a ti, que estás leyendo esto, te sucede: encuentras mucha satisfacción cada vez que alguien, más o menos cercano, o incluso a veces un desconocido, te pide algo, y tú lo haces por él o por ella.

A la vez, a muchos de esos mismos seres humanos les cuesta en mayor o menor medida recibir ayuda y ponerse a sí mismos en la posición de pedirla. ¡Qué curiosa contradicción! Nos encanta ayudar y nos cuesta mucho dejarnos ayudar.

Y fíjate que tiene miga el asunto, porque la realidad es que cuando no dejamos que otros nos ayuden, sencillamente les estamos negando la posibilidad de experimentar la satisfacción que nosotros sentimos cuando ayudamos.

Por supuesto esta no es una decisión consciente, no es que queramos que no sientan esa alegría de contribuir. Es que por alguna razón que habita en nuestro ser más profundo, en uno de los últimos rincones de nuestro sistema operativo, nos es difícil pedir y recibir. Bueno, matizo, porque creo que incluso aquí hay niveles.

Nos es difícil recibir ayuda.

Y nos es difícil tener que pedirla.

¿Qué se esconde detrás de las dificultades a la hora de hacer peticiones?

Con mucha frecuencia, cuando a alguien le cuesta más o menos pedir, es porque en algún lugar de su interior habita una creencia que se lo hace difícil. Ideas del tipo:

«Si pido ayuda, va a parecer que no sé/no puedo hacerlo».

«Si pido ayuda, voy a quedar en deuda con el otro».

«Si pido ayuda, pensaré que quiero escurrir el bulto y no asumir mi responsabilidad».

«No pido ayuda porque me van a decir que no».

«No pido ayuda porque se va a enfadar».

«No pido ayuda porque yo lo hago mejor o más rápido y acabo antes».

«No pido porque es mi obligación hacerlo».

«Si pido, admito que no puedo con todo» (¿me incomoda la vulnerabilidad? ¿La evidente certeza de que soy humana?).

«No pido ayuda porque no merezco ser ayudado» (ojo con esta creencia tan cabrona).

O una creencia tan trágica como cómica:

«Si pido ayuda, no tiene gracia, él (o ella) ya tendría que saber que quiero que lo haga, y haberlo hecho hace rato» (porque tiene poderes adivinatorios y sabe perfectamente y en cada momento lo que yo quiero y cómo lo quiero).

Una vez situados en contexto, te invito a que me acompañes en esta breve reflexión, a ver si con ello conseguimos de alguna manera ampliar las posibilidades de que te animes a pedir ligero, en abundancia y con alegría, y de este modo puedas experimentar el poder multiplicador del acto de pedir.

Como te adelantaba hace unos párrafos, las peticiones tejen redes de confianza sólidas y duraderas. Abonan relaciones, fortalecen vínculos, nos comprometen con otros y con nosotros mismos, nos apoyan en nuestro intento por alcanzar objetivos más ambiciosos, nos habilitan a trascender los límites de la capacidad individual.

Pedir mucho, pedir ligero y pedir con alegría y la ilusión de alcanzar algo no significa que siempre vayamos a obtener eso que estábamos pidiendo de la manera que lo pedimos. Por ello, es esencial, antes de pedir, hacer una pequeña prueba interior que consiste en hacerte las siguientes preguntas:

¿Estoy disponible/abierto a recibir un no por respuesta?

¿Es posible para mí abrir una conversación en la que negociemos los términos de esta petición?

Solo si tu respuesta a ambas cuestiones es afirmativa, tu petición será una petición.

En caso de que tu respuesta sea negativa, en lugar de una petición estarás expresando una exigencia. Que trata de imponer lo que tú quieres o crees que debe suceder. Y no es que no se puedan exigir cosas, es que cuando exiges algo, al otro le dan menos ganas de contribuir, porque desde la obligación, al humano estándar, le dan siempre menos ganas.

Es muy fácil de entender porque seguro que a ti también te ocurre: cuando no te sientes libre de aceptar lo que te proponen, o ves que no hay margen para modificar las condiciones, o que en caso de que no lo hagas así puede haber consecuencias negativas, si al final decides hacerlo será por evitar esas potenciales consecuencias y no porque te nazca el deseo de contribuir a lo que el otro te pide.

Llévate esto al entorno que quieras, porque funciona en las familias, con los amigos o en el trabajo.

Llegados a este punto, quiero proponerte que empieces a practicar tres maneras de pedir que espero que te animen a pedir de una forma diferente en el caso de que seas uno de esos humanos que pide poco o nada, o que pide como pidiendo perdón, o que pide desde la exigencia. Te servirán para llegar con un poco de práctica a eso de pedir ligero, en abundancia y con alegría, sea lo que sea aquello que elijas pedir.

Aquí van las tres peticiones de la CNV que multiplican las posibilidades en diferentes sentidos, recordarás que te las explicaba brevemente en el capítulo «La Brújula» de este libro.

Primera forma de pedir:

Pide conexión

Cuando expreses cualquier cosa y quieras generar conexión con la persona con la que estás hablando, pídele que te diga cómo se siente con eso que tú has expresado antes. Es algo atípico y las personas suelen responder qué opinan sobre lo que dijiste.

Te invito a que insistas de manera amable y reconduzcas la respuesta, algo así como: «Me interesa mucho tu opinión y me encantará escucharla en un momento, y lo que me gustaría saber ahora es cómo te cae lo que he dicho, cómo te hace sentir». O algo así como «y cuando piensas eso, ¿cómo te sientes?».

Y ¿para qué querrías pedir conexión de esta forma? Muy sencillo, pidiendo conexión demuestras interés genuino por el impacto en el otro que tiene lo que has dicho; también facilita las cosas y es eficaz porque cuando sabes cómo se siente alguien con lo que dices o propones puedes hacer algo al respecto. Es lo opuesto del archiconocido «aquí se viene llorado de casa». Es la empatía y las ganas de que las cosas funcionen desde la consciencia y la confianza.

Ojo, pedir conexión NO ES HACER TERAPIA con el primero que pase. Ni tampoco es dedicar dos horas de charla a cómo me siento después de escucharte.

Quizá las primeras veces abras algún melón que no sea fácil de cerrar rápido. Lo asumo. Y te lo cuento porque puede que suceda y no quiero que te pille por sorpresa. Es tan atípico mostrar verdadero interés por cómo se sienten las personas con lo que decimos que es posible que al principio, y con algunas personas en particular (con las que tengas conversaciones pendientes), produzca este efecto. Sí, abrirá una conversación larga que puedes tener en ese momento, y, sí, puedes proponer tenerla en otro momento, o elegir no tenerla. Eres libre de decidir.

Ahora, si no pasas por este peaje no podrás seguir avanzando. ¿Recuerdas lo del barco seguro en puerto de la cita del inicio del capítulo? Pues eso. Y con la

mayoría de las personas con las que te relacionas no producirá este efecto-melón porque estoy segura de que no tienes conversaciones pendientes con todo pichichi. Así que dale a las peticiones de conexión porque en cada caso, con mayor o menor profundidad, te van a permitir generar cercanía, empatía, comprensión... todo eso que sucede cuando conectas con lo que está pasando debajo de las palabras.

Segunda forma de pedir:

Pide reflejo

Te adelanto que esto es un superpoder. En serio, ya me lo contarás cuando lo pruebes.

Como si de un espejo se tratase, pide a la persona con la que te estés comunicando que diga con sus palabras lo que ha entendido de lo que tú acabas de expresar.

Es muy importante que pidas esto desde un lugar humilde y que dé seguridad al otro, con un tono neutro y que invite.

Puede ser algo así: «¿Podrías decirme con tus palabras lo que te ha llegado de lo que he dicho? No es que dude de tu capacidad de entender, es que no sé si me he expresado con claridad y solo voy a poder comprobarlo si tú me dices lo que has entendido».

Como esto es bastante atípico, te invito a que, cuando quieras hacerlo, avises a tu interlocutor de que vas a pedirle una cosa porque estás tratando de evitar malentendidos, que te ha pasado otras veces que tú mismo u otro dijo algo y el de enfrente entendió otra cosa... hazlo a tu manera y no te preocupes, esta breve explicación solo tendrás que ofrecerla la primera vez que hagas una petición de reflejo con alguien. A partir de ahí, las siguientes veces con decir algo como: «¿Me podrías decir lo que te ha llegado de lo que he dicho?» será suficiente para que el otro sepa lo que tratas de hacer y le llegue tu intención de minimizar los

malentendidos, y se llegue a favorecer la eficacia de la comunicación.

Una recomendación: no utilices la palabra «repetir», es decir, no digas algo del tipo: «¿Me puedes repetir lo que he dicho?». Va a sonarle a examen sorpresa y le pondrá en tensión. ¿Recuerdas al animalito del documental del National Geographic? Pues eso.

Haz esta petición con la certeza de que el otro, la primera vez que lo hagas, va a pensar que crees que es tonto o que le estás poniendo a prueba. Como ya sabes que esto es muy probable que suceda, sencillamente verbalízalo. Quítale hierro al asunto con alguna frase del tipo: «Imagino que crees que pienso que no me has entendido, o que quiero ponerte a prueba. Nada más lejos de mi intención. Lo que busco es que lo que quiero expresar sea lo que te llegue, y como me ha pasado muchas veces que he dicho algo y el otro ha entendido algo diferente, ahora trato de utilizar esta herramienta para que no suceda».

Tercera forma de pedir:

Pide una acción

Cuando vayas a pedir que otro haga algo por ti, asegúrate de que tu petición sea:

Clara, expresada con sencillez.

Concreta, que vaya al grano.

Medible, para que sea fácil saber objetivamente si se cumplió o no.

Que vaya formulada en positivo, es decir, pide lo que sí quieres, en vez de lo que no quieres que pase.

Que suceda en el presente o que te encargues de recordar las condiciones de la petición de vez en cuando, si es que pides para dentro de mucho tiempo.

Posible. Antes de pedir lo que vayas a pedir, pregúntate si eso que le pides le resultará sencillo de hacer a esa persona destinataria de tus peticiones o, por el contrario, puede ser difícil, o le agobie porque es la primera vez que lo hace o no se le da bien, o quizá le venga mal hacerlo tal y como se lo has pedido.

Como no tenemos poderes adivinatorios, si no sabes la respuesta a tu petición, simplemente añade una petición de conexión, eso de: «¿Cómo estás con esto que te pido?».

Y otra cosa: si vas a hacer esto, hazlo desde el deseo genuino de conocer la respuesta. Porque si planteas esta pregunta como una mera fórmula, pero en realidad no estás dispuesto a reconsiderar tu petición ante una potencial respuesta del tipo «me agobia lo que me pides» o «me va fatal hacerlo ahora» o «nunca he hecho algo así y no sé si sabré hacerlo», entonces es mejor que lances la petición/exigencia y corras tapándote las orejas.

Puedes probar estas tres formas de pedir o puedes hacerlo de otras. Sea como sea, si no pides tienes muchas papeletas para que no pase. Y, si lo exigis, otras tantas para generar distancia y tensión.

Por cierto, del mismo modo que te invito a pedir de esta forma a otras personas en tu vida, te propongo que también te pidas cosas a ti mismo. A través de las peticiones hacia ti mismo podrás definir acciones concretas que cuiden de ti, y ya vas viendo que esa es una extraordinaria manera de llenar el cuenco de muchas necesidades, de ejercitar la creatividad y de dejar de ponerle piedras en la mochila a otros.

Entrenarte en tu habilidad para pedir te traerá beneficios múltiples.

Y de nuevo sonrío al escribir estas letras porque termino este capítulo acordándome de otro fragmento de un poema, también de Lope de Vega, como si se cerrase un círculo virtuoso al llegar al final. Te invito a que empieces a

practicar el noble arte de pedir, para que vivas lo que sucede.

«Quien lo probó lo sabe».

Decir no cuando es no. Límites y autocuidado

Lo más importante que aprendí a hacer después de los cuarenta fue a decir no cuando es no.

GABRIEL GARCÍA MÁRQUEZ

Una clave para tener relaciones exitosas es aprender a decir no sin culpa, para que puedas decir sí sin resentimiento.

BILL CRAWFORD

El arte de poner límites

Decir no cuando es no y poner límites es, seguramente, el trabajo de mi vida.

Quizá por eso llevo varias horas rondando la silla y encontrando tareas que hacer para no sentarme, sin acabar de ver el momento de ponerme a teclear letras... Porque al escribir estas líneas se activa una alerta en mi interior, esa parte de mí que me dice: «¿En serio vas a escribir sobre esto? ¡Pero si es precisamente esto el mayor reto de tu propia vida! ¡Si tienes tela que cortar hasta el último de tus días, María! ¿Dónde vas escribiendo como si supieras hacerlo?».

Y, al mismo tiempo que escucho esa voz interior, encuentro la respuesta que necesitaba para animarme a escribir. Porque sí, este es el trabajo de mi vida, y por eso precisamente he dedicado muchas horas de mi vida a pensar en ello, y he encontrado maneras, dentro de lo posible para mí y de lo que está alineado conmigo, tanto de poner límites que cuiden de mí como de decir que no. Casi siempre.

Además, observo a muchas personas a mi alrededor que comparten esta dificultad. Parece que decir no es algo que resulta complicado para muchos por unas u otras razones. De modo que escribir sobre esto tiene mucho sentido.

No voy a ofrecerte una fórmula y pretender que creas que aplicándola todo será diferente y dirás que no y pondrás límites alegremente. En mi experiencia el trabajo no funciona así. Me han hecho falta muchos largos momentos de mirar hacia dentro para entender de dónde viene mi dificultad, y he tenido que hacer una larga búsqueda a fin de encontrar alternativas para cuidar de eso que para mí es importante de un modo diferente, es decir, de un modo que me respete a mí y, desde ahí, contribuya a la vida de otras personas.

Pretendo que mis reflexiones y alguna herramienta que he hallado en mi búsqueda puedan ser útiles para ti. Sin más. Y desde aquí sí me animo a seguir escribiendo, tranquilizando a esa voz interior que me atiza con el mazo del síndrome de la impostora a la primera de cambio. Qué tenacidad la suya, oye.

Ya te he contado que tengo una tendencia a agradar a los demás que habla de mi necesidad de amor, de reconocimiento y de validación. Es fácil entender que, con este perfil, los límites no han sido lo mío. Cuando vives «hacia fuera», buscando en los demás aprobación de una u otra manera, poner límites da miedo. Es un riesgo que cuesta mucho asumir porque parece que, si pones límites, al otro no le va a gustar.

A través de la práctica de la CNV y de la aceptación de que mis necesidades son mi responsabilidad, y por tanto yo soy la principal proveedora de su atención, he ido poco a poco poniendo en marcha maneras de cuidar de mí (lo que llamamos en CNV «estrategias») y poner límites de un modo cuidadoso.

O por lo menos con una intención cuidadosa. Porque hoy día entiendo que poner límites, a veces, no gusta. Así de sencillo. Pero eso no significa que dejen de quererte cada vez que pones un límite. La asociación infantil «si pongo límites

dejan de quererme» es la que me ha tocado evolucionar, bien mayorcita. Y eso me ha facilitado una forma de vivir diferente. Quizá para ti el meollo de la cuestión no resida en este lugar, sino en otra creencia diferente.

No es lo mismo límite que creencia limitante

¿Recuerdas las creencias limitantes sobre las peticiones, que explorábamos en el capítulo anterior? Las creencias son esas ideas que todos tenemos, cada uno a su manera, que nos hacen ver la realidad de un modo concreto y que nos limitan. Las gafas a través de las que ves la realidad. En función de qué gafas has aprendido a ponerte, verás las cosas de un modo u otro.

Tus creencias vienen de las experiencias que has tenido en tu vida. Las que llaman «creencias nucleares», esas que configuran en gran medida tu manera de tomarte las cosas, las anclaste, según los estudiosos de esta materia, antes de cumplir siete años de vida. Luego, a base de vivir y pasar por experiencias, has ido añadiendo una colección de creencias a tu mochila. Y con eso te manejas.

Es interesante que reflexiones sobre tus propias creencias porque, lo creas o no, condicionan mucho tu vida.

«Tú haces lo que haces porque crees lo que crees».

De manera que, si quieres hacer algo diferente como, por ejemplo, empezar a poner límites, has de revisar de dónde viene que hasta ahora no los pusieras. Qué tipo de cosas te decías que te hacían muy difícil poner esos límites. Y lo más interesante, qué podrías empezar a decirte a partir de ahora que te ayude a ponerlos.

Algunas creencias limitantes con respecto a los límites podrían sonar así:

Si pongo un límite, me dejarán de querer.

Si pongo un límite, pensarán que soy egoísta.

Si pongo un límite, parecerá que no puedo con todo.

Si pongo un límite, parecerá que «marco el terreno» e impongo distancia.



Una vez que te des cuenta de cuál es esa creencia o esas creencias que te limitan, se me ocurre proponerte un ejercicio para flexibilizar creencias limitantes. Lo diseñó Robert Dilts y lo he adaptado para hacerlo un poco más sencillo. Este ejercicio puede servirte para trabajar cualquier tipo de creencia limitante, ya sea sobre poner límites, hacer peticiones, decir no, ser capaz de hablar en público o lo que sea.

Tampoco es lo mismo egoísmo que autocuidado

Hay otro elemento que también conviene visitar cuando hablamos de límites. Hablaba de él en algún lugar al inicio de este libro, se trata de transformar lo que nos ha parecido entender que es el egoísmo y distinguirlo de lo que es el autocuidado. Para poder poner límites en clave CNV es importante que uno lo haga como gesto de autocuidado, no como un gesto de castigo hacia el comportamiento del otro. Te sugiero que pongas los límites que quieras poner a favor de ti y no contra el otro.

¡Qué complejo resulta desmontar el puzle del egoísmo! La frontera entre autocuidado y egoísmo es, a veces, confusa. La educación que hemos recibido muchos nos ha juzgado muy a menudo egoístas si nos poníamos la mascarilla de oxígeno primero.

He vivido tantos años bajo el paradigma de que priorizarme era egoísta, que lo cierto es que me cuesta encontrar el lugar donde pueda cuidar de mí y estar disponible para los demás. Y quizá la clave esté en aceptar que cada ocasión es un reto. Que no hay un modo estático de hacerlo. Que puedo cuidar de mí y de ti si comprendo qué necesidades son las que piden ser atendidas y encuentro estrategias para alimentar esas necesidades de forma que sea compatible con contribuir a la atención de las tuyas. Equilibrada. Natural. Ligera.

Cuando vivo a favor de mí, dejándome ser y vivir mis procesos en los tiempos que necesite en cada ocasión, he de lidiar con el miedo de que eso cause impacto en el otro y que le haga sentir poco cuidado. Cada ocasión es una oportunidad

para evaluar el estado de las cosas. No demos nada por sentado.

Comparto contigo algunas situaciones para ilustrar este tema de los límites:

Caso 1. Mi hija mayor tendría aproximadamente dos años y medio. Yo aún no había descubierto la CNV, pero ahora que escribo sobre los límites me doy cuenta de que esta anécdota ilustra uno que ella puso de forma muy clara. Salíamos de casa y le había puesto un vestido blanco. En el garaje ella intentó subir al coche y yo, que normalmente la animaba a subirse sola, me dispuse a cogerla en brazos para sentarla en la sillita de niño, y evitar que se manchase el vestido. Ella sorprendida me miró y me dijo: «Mamá, yo solita». A lo que yo respondí: «Es que llevas un vestido blanco y te vas a manchar», e intenté de nuevo cogerla en brazos. Ella se resistió y volvió a decir «Mamá, yo solita». Y yo: «No seas cabezota, que te vas a manchar». Entonces ella, con esa sabiduría que despliegan los niños y te deja de una pieza contestó: «Así es la vida, mamá. Yo solita». En ese momento entendí que era mucho más importante alentar la autonomía de mi hija que una mancha en un vestido. Y ahora, que lo puedo analizar en clave CNV, veo que su necesidad de autonomía en realidad requería este límite claro ante mi aproximación obtusa que había puesto torpemente por delante un vestido blanco.

Caso 2. Había asistido a una formación de una materia de desarrollo personal durante todo el día, de esas en las que remueves los cimientos y miras en cada rincón oscuro. Estaba francamente exhausta. Llegué a casa y nada más abrir la puerta escuché una pelea entre dos de mis hijos. Me dieron ganas de cerrar con sigilo e irme a dormir al coche. Manejando la sensación de culpa por querer salir corriendo entré. Habían decidido dormir todos juntos y habían llevado los colchones a una habitación. La pelea trataba de discernir quién dormía en medio y quién cerca de la puerta. Y estaban muy disgustados. Intenté durante unos pocos segundos apoyarles, hasta que tuve la certeza de que no tenía energía para eso en ese momento. Había pasado un día del fin de semana fuera y tenía la sensación de estar «en deuda», como cada vez que mis decisiones me llevaban a asistir a cursos durante el fin de semana. Sin embargo, tuve un instante de lucidez y supe que en esas condiciones no era capaz de ofrecer lo que quería ofrecerles, que no era otra cosa que empatía, escucha y apoyo para resolver

su conflicto. Y lo que me iba a terminar saliendo era el tradicional «pues si no sabéis solucionarlo, cada uno a su cuarto y apañado». Me callé un momento y con absoluta transparencia dije:

«Me doy cuenta de que este tema para vosotros es importante. Y he entrado con ganas de ayudaros a resolverlo. Al mismo tiempo la realidad es que no tengo energía y me siento muy muy cansada. Y así no me sale decir lo que querría decir. Y es muy probable que acabe diciendo cosas que en realidad no quiero decir. ¿Sería posible que hablásemos de esto mañana?».

Quiero aclarar que esto sucedió en 2017, mis hijos tenían entonces siete y ocho años.

Su respuesta ante mi confesión y la coherencia desde la que ponía ese límite —«Hoy no puedo ayudaros con esto. Quiero hacerlo. Os propongo que charlemos mañana»— fue asombrosamente empática: me escucharon en silencio y respondieron algo como «Vale, mamá. Mañana hablamos». Después me fui a acostar y esa noche, invirtiendo el orden habitual de la rutina, vinieron ellos a darme a la cama el beso de buenas noches.

Recuerdo esta anécdota como especial porque cuando sucedió no fui consciente de lo que estaba haciendo. Es decir, no pensé: «Hummm... voy a poner un límite utilizando la CNV». Solo nació así. Del cansancio y de la lucidez. De las ganas de cuidar de ellos como me gusta hacerlo. Del autocuidado hacia mí no exigiéndome «hacerlo bien» cuando no estaba en condiciones para ello. Fue maravilloso. Funcionó. Me dio esperanza porque salió natural y fluido. Y al día siguiente hablamos sobre ello.

(Si te estás preguntando cómo durmieron aquella noche, no puedo aclararlo porque no lo sé. Pero lo que sí sé es que se apañaron una solución, porque dejaron de pelear y poco después todos dormíamos).

Hay que tener en cuenta que creo que esto funciona porque habíamos cimentado una relación de confianza. Si propongo hablar mañana, hablamos mañana. No lo digo y luego no sucede. Observo con frecuencia comportamientos con los hijos que no ofrecen este tipo de confianza. Personas que prometen cosas que luego no suceden y creen que esto no tiene un coste. O que se cuentan a sí mismos cualquier «razón de adulto» que justifica el no cumplir. Por supuesto entiendo que a veces uno no puede mantener una promesa porque hay algo que sucede

que impide realizarla tal y como fue expresada en origen. Sin embargo, eso no significa que no pueda contribuir a atender la necesidad del otro de maneras diferentes. Explicando que, aunque no sea posible tal y como dijo en principio, sigue siendo viable de otros modos.

La cuestión es que puedes poner límites que cuiden de ti y a la vez mostrarte disponible y abierto para el otro. De muchas maneras distintas que hagan compatible la atención de tus necesidades y las de las personas de tu alrededor.

Caso 3. Colaboro con una empresa haciendo formación en lo que ahora llaman soft skills para otras empresas. Formo parte de un equipo de varias personas. Un día, hace unos meses, mi jefe se acerca a hablar un momento conmigo para pedirme que haga la sesión piloto para un curso para un cliente. Los materiales los había desarrollado otro compañero y me dijo que yo solo tenía que facilitar la sesión, que el trabajo de construcción del curso ya estaba hecho. Respondí que sí en modo piloto automático. Era un sí porque asumí que, si me lo había pedido a mí, que estaba libre ese día concreto, pero liada con otros proyectos, era porque no podrían hacerlo los demás. Fue un sí de esos que dices y nada más escucharte a ti misma ya sabes que querías haber dicho un no. Lo barrunté un par de días.

¿Qué me había llevado a decir que sí? Pude entender que había dicho un sí porque me gusta contribuir y cuando me piden algo me gusta ayudar. Pero sin pararme a pensar qué significaba para mí haber dicho sí a ese encargo. Tengo una buena relación con mi jefe y me siento libre para hablar las cosas con transparencia. Por eso decidí volver a tener la conversación para expresar mis dudas y aclarar el asunto.

Aunque fue un límite «a toro pasado», en la segunda conversación con mi jefe le dije que no tenía mucho sentido que yo me encargase de ese piloto. Porque suponía invertir muchas horas en conocer la realidad y terminología de ese cliente, porque esa inversión en tiempo no sería «rentable» ya que no iba a participar luego en el resto de las sesiones y, finalmente, porque no creía que fuera a hacer mi mejor trabajo porque a la vez andaba atendiendo otras cosas que me tenían muy ocupada. También añadí que podría apoyarle en algunas cosas si lo necesitaba, pero que no veía una buena idea facilitar yo la sesión.

Lo entendió, hasta estuvo de acuerdo. Él, que conocía muy bien al cliente y su

realidad, facilitaría la sesión. Creo que tuvo que mover de fecha otro asunto para hacerlo. Convinimos que le acompañase a la sesión para observar la dinámica y anotar todas las mejoras posibles y los comentarios del cliente. De modo que pude apoyarle, pero sin chamuscarme por el camino asumiendo una responsabilidad que en ese momento me habría sobrecargado mucho.

Comprobé que, si yo misma soy flexible y creativa, tengo muchas más posibilidades de que el otro también lo sea. Mis creencias sobre qué supone un compromiso me habían limitado mucho en el pasado. Nunca, antes de aprender estas herramientas, hubiera propuesto una segunda vuelta de la conversación. Habría asumido que ya había dicho sí y que debía hacerme cargo de ese «sí», costase lo que costase. Y como en la cita que abre el capítulo, por no decir un no con culpa, habría dicho sí acumulando resentimiento. ¡Y todo esto sin que él fuera ni siquiera consciente!

Esta situación me ayudó a entender que muchas veces la dificultad para poner límites está en nuestra cabeza. Viene de esas creencias limitantes de las que hablábamos antes. Si cuando verbalizas lo que sea, lo haces «a tu favor» y no contra el otro, es probable que encuentres comprensión. Y opciones.

Maneras de decir «no»

Como ya estás imaginando, la capacidad de poner límites está íntimamente relacionada con la de decir no. Decir no es una manera de poner límites. Si eres del club de las personas con dificultades para decir que no, ahí te lanzo una pregunta: ¿A qué o a quién le dices no cuando le dices sí a todo lo que te pasa por delante?

Así es. Te dices no a ti mismo. O a las personas a las que das por garantizadas. Y sigues con tu vida, inconscientemente, como si no estuvieras pagando un precio por decir que sí a todo. Menos a ti.

Te he dicho que no te ofrecería fórmulas mágicas porque no creo que las haya. Lo que me ayuda a mí, cuando me cuesta decir no, son tres cosas:

Por un lado, he aprendido a decir «deja que lo piense y te contesto». De esta forma despejo a córner y puedo pensar con calma si quiero decir sí o no, y de paso dejo en jaque a mi parte que quiere agradar y tiene el sí en la punta de la lengua.

En segundo lugar, me ayuda saber que, aunque diga sí de primeras, puedo reconducir la situación y volver a tener una conversación para decir que no de un modo asertivo y cuidadoso.

Por último, cuando quiero decir no suelo utilizar una estructura que aprendí de William Ury, una de las personas que desarrolló el método Harvard de negociación, el del win-win, y que te mencioné hace algunos capítulos. El caso es que, consciente de la cantidad de personas que tienen dificultades para decir que no, escribió un ensayo que se llama El no positivo, en el que explica de forma detallada esto que yo voy a contarte brevemente. Si quieres profundizar te recomiendo que leas ese libro.

Cuando alguien te propone/pide algo y tú quieres decir no, «el no positivo» funciona en tres pasos:

Expresa aquello a lo que le dices sí. Eso que vas a priorizar.

Di no de forma clara y con un tono de voz y lenguaje corporal neutro.

Ofrece una alternativa que trate de atender la necesidad que entiendes que había debajo de lo que la otra persona propuso o pidió.

Advertencia: si cuando quieras decir no te das cuenta de que estás muy activado emocionalmente, es decir, que te ha molestado que te pidan eso o te ha puesto muy nervioso, echa balones fuera y vete al baño a respirar hondo.

Cuando digas que no es importante que tu lenguaje corporal y tu tono de voz

sean neutros. Porque te recuerdo que solo el 7 % de lo que percibe el otro tiene que ver con las palabras que dices. Todo lo demás le llega por lo que expresas de forma no verbal. Así que, si quieres que funcione, acompasa tus emociones y busca la calma para decir no y que el otro pueda escucharlo sin cerrarse.

Te expongo dos situaciones que ilustran esto del no positivo:

Situación 1. Como ya te conté en el capítulo 5, «El laboratorio», confieso que mi familia ha sido mi laboratorio fundamental para practicar CNV y todas las herramientas que he ido aprendiendo en los últimos años. Leí el libro de Ury que acabo de citar, El no positivo, buscando maneras de poder decir mis noes con más soltura. Y les conté un día a mis hijos, cenando, qué era eso del no positivo y para qué servía (sí, lo sé... a veces doy unas chapas antológicas, pero es que si no lo cuento no puedo saber si de verdad lo he comprendido). Pocos días después le propuse a mi hija mediana si me acompañaba a sacar al perro. A lo que me respondió con toda naturalidad:

«Mamá, ahora voy a cocinar unas galletas» (paso 1).

«No voy a ir a sacar al perro contigo» (paso 2).

«Imagino que quieres que pasemos un rato juntas, ¿qué tal si hacemos algo después?» (paso 3).

A continuación, me guiñó un ojo... Y yo me fui a sacar al perro pensando que mi lectura le había aprovechado mucho.

Situación 2. Una persona en el trabajo me pide que le acompañe a una reunión esa tarde. Yo tengo previsto acabar un informe que entregaré al día siguiente. Utilizando «el no positivo», dije algo así:

«Esta tarde voy a acabar el informe del cliente A, no voy a acompañarte a la reunión con el cliente B, déjame entender algo: ¿quieres que alguien te acompañe o buscas que sea yo porque te gustaría que le hable al cliente de

CNV? En el primer caso, creo que otra persona del equipo puede hacer la función, y si quieres que sea yo, te propongo mover la reunión para mañana por la tarde, que estoy libre y te acompaño encantada».

¿Y cuando el «no» te lo dicen a ti?

Quiero cerrar el capítulo hablando de cómo escuchar y acoger un límite o un no de otra persona. Está bastante claro que nos cuesta poner límites y decir no. También, muchas veces, que otras personas nos pongan un límite o nos digan no a algo, nos sienta mal. En mi experiencia, lo que cambia la película y abre el canal de la empatía —desde la que poder escuchar lo que está sucediendo en el otro con apertura—, es que hagas el ejercicio de imaginar a qué le dice el otro que sí cuando a ti te dice que no. Mira a ver si ese no es a favor de sí mismo o contra ti. Escucha con atención de qué te habla esa respuesta y cómo anda el termómetro de esa relación. Comprueba a qué creencias limitantes se les enciende la luz roja cuando te dicen que no o te ponen un límite.

Pilar de la Torre, inspiración constante para mí, desarrolla este tema en su excelente libro *Fundamentos y prácticas de Comunicación No Violenta*.

Hay mucha información detrás de un «no». Pero, del mismo modo, hay mucha información también detrás de un falso sí basado en el miedo o en la falta de confianza para decir no. Pon atención a las respuestas que obtienes e indaga con curiosidad en los entresijos de esos mensajes. Observa también los efectos que producen en ti los noes, la interpretación que les sueles dar, las sensaciones corporales que se desatan y te indican la intensidad de tu reacción, la naturaleza de tu emoción y la necesidad que se ha activado.

Y, después, celebra los noes sin culpa y destierra los síes que acumulan resentimiento.

Recuerda que este texto partía de una premisa radical: el reconocimiento de la libertad y autonomía de cada ser humano.

9.

Acompañar el dolor

—Estoy mal.

—No estés mal.

Una conversación cualquiera

La empatía reside en la habilidad
de estar presente sin opinión.

MARSHALL ROSENBERG

Dolerse con torpeza y cómo evitarlo

Tengo muchas áreas de mejora, sin embargo, se me da bien acompañar el dolor. No sé por qué, es algo que me sale de forma natural.

Escribo este capítulo porque me doy cuenta de que es un asunto que a la mayoría de las personas que conozco les resulta difícil y tienden a evitarlo. Estar cerca de alguien que lo está pasando mal suele ser incómodo. No saben qué decir o qué hacer, y lo que acaban diciendo o haciendo puede resultar torpe, inadecuado o en

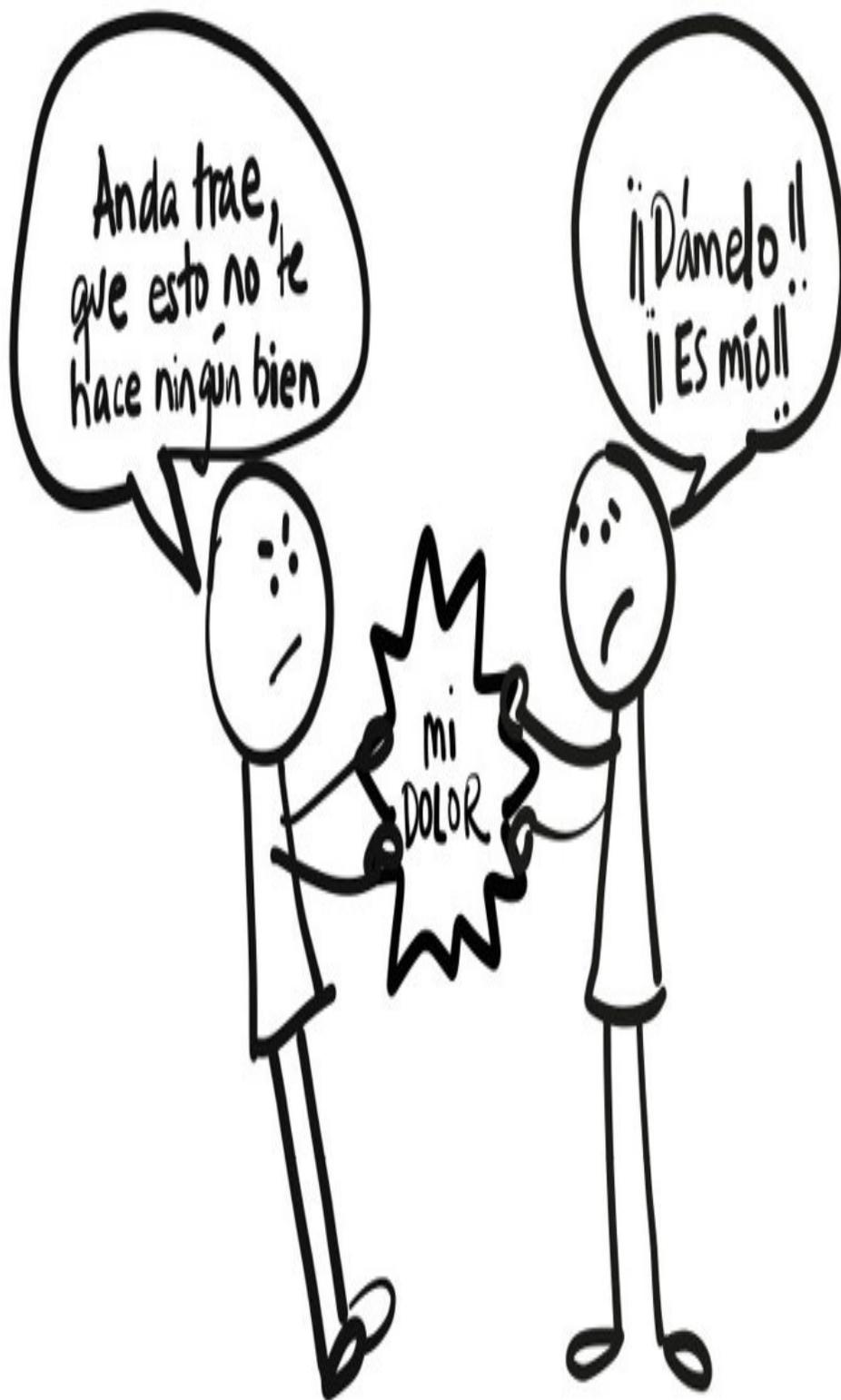
muchas ocasiones carente de empatía.

He observado muchas veces la dificultad con la que acompañamos a alguien en un duelo. Me refiero con duelo no solo a la etapa que sigue a la pérdida de alguien querido, ahí todos estamos de acuerdo, y más o menos nos permitimos vivir el duelo o dejar que otros lo vivan... por lo menos una temporada que estimamos «adecuada» o «normal».

Sin embargo, ¿cómo vivimos los otros duelos? Incluso a veces no permitimos que los duelos más duros se desarrollen como ellos necesitan desarrollarse. Y hay un duelo también cuando pierdo un trabajo; cuando, conservando mi trabajo, por ejemplo, no obtengo el ascenso o cambio que esperaba; o cuando no obtengo de una relación lo que yo anhelaba aunque me ofrezca otras cosas; o cuando maduro y veo a mis seres queridos como son y dejo de exigirles que sean del modo en que los había imaginado; o cuando acepto que me den su apoyo y amor a su manera y no como yo lo doy o quiero que me lo den... Duelo. Cada vez que la realidad no se ajusta a lo que uno espera. Duelo. Más grande o pequeño. En un proceso que durará más o menos tiempo, pero que, indudablemente, es real para quien lo vive.

Te quiero, y como te quiero no quiero que sufras.

Y haré lo que esté en mi mano y más, para evitarlo. Para que salgas de ahí. Porque creo que es lo que esperas. Porque no puedo soportar la idea de no hacerlo. Porque me resulta imposible sostener tu dolor, estar con él, y no rebelarme.



Amor loco es el que evita conversar de asuntos dolorosos porque creo que remueven y amplían tu dolor. Y si estás pasando por un duelo, quizá te deje solo, para no molestarte. O te hable de otras cosas, para distraer tu atención. A lo mejor te saco de casa porque es lo que tienes que hacer para superarlo. O te empuje a que olvides lo que ha sucedido, como si yo pudiera borrar el disco duro de tu memoria. Y el tema se transforma en tabú. Y tú, protagonista del duelo, por si no tuvieras bastante con tu propio duelo, te encuentras solo. Aun teniéndome físicamente a tu lado.

Hemos normalizado mucho esta torpeza para acompañar el dolor. Y vivimos con ello. Y cuando uno es quien se duele de algo entiende que los demás no sepan acoger eso que está viviendo porque es lo normal. El dolor se vive, muchas veces, en soledad. Incluso llegamos a hacerlo de forma elegida para no incomodar a quienes nos rodean. ¿¿No te parece fatal?? Es decir, que además de estar pasándolo mal, hacemos un esfuerzo extra para que no se note mucho y evitarles el mal trago a los demás.

El acompañamiento terapéutico y los malditos de la escucha

Gracias a una amiga tuve la fortuna de cruzarme con Antonio Guijarro, que trabaja la escucha activa desde hace más de cuarenta años. Antonio trabajó en los años setenta con Carl Rogers, el mismo psicólogo con el que había colaborado Marshall Rosenberg y que es conocido como uno de los pioneros en el enfoque humanista del acompañamiento terapéutico. Antonio habla de «los malditos de la escucha» para referirse a ese tipo de respuestas que ofrecemos habitualmente y que rompen la empatía y generan distancia y desconexión entre las personas.

Antes de contarte cuáles son esos «malditos de la escucha», quiero advertirte de que son cosas que haces todo el tiempo. Y que vas a seguir haciéndolas. Y estará bien. Porque en el día a día, sencillamente, respondemos así y funciona.

De la misma manera que te he contado que la CNV no es para ponerse en «modo

intenso» todo el día, la escucha activa y la empatía tampoco lo son.

Cuando la situación lo requiere, ya sea porque alguien está pasando un mal momento o porque quieras tener una conversación de esas que buscan una conexión profunda, entonces sí será muy eficaz que dejes en la habitación contigua a «los malditos de la escucha».

De modo que, por fin, los malditos de la escucha, eso que NO te recomiendo hacer cuando quieras acompañar a alguien que pasa un mal trago, son:

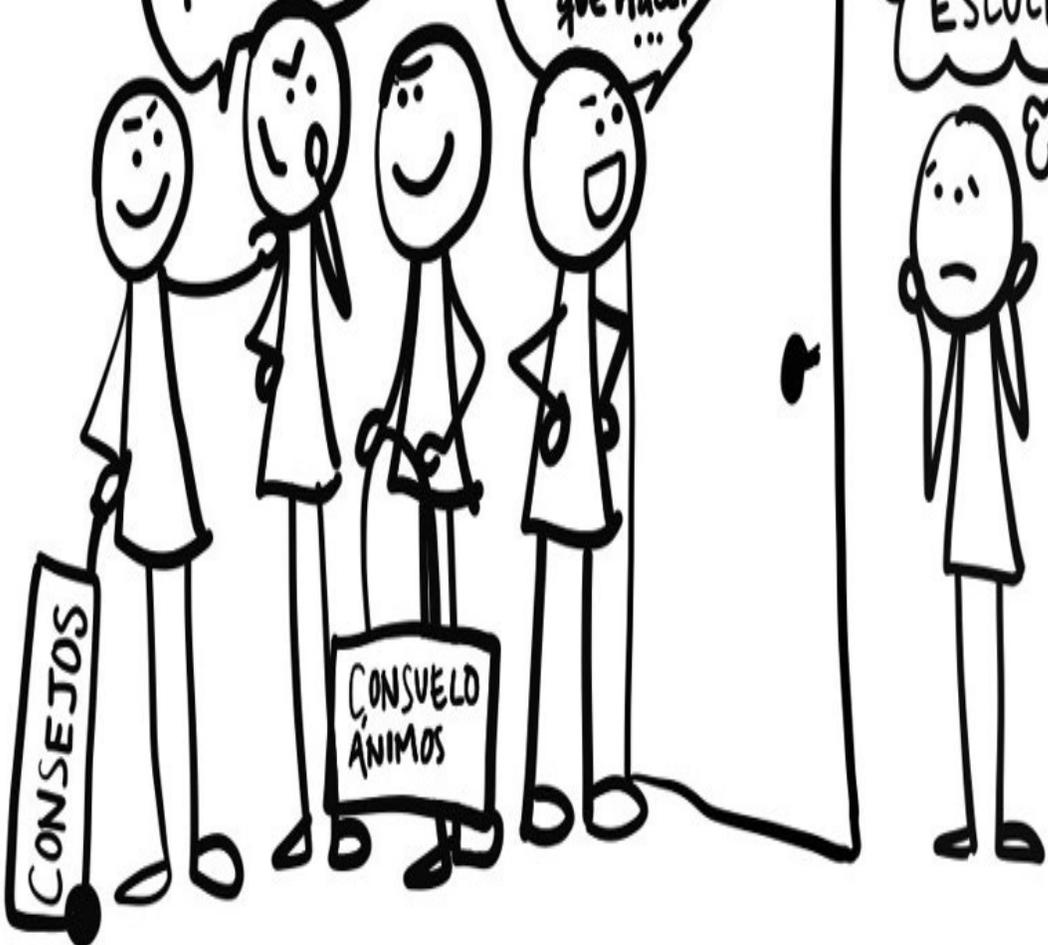
1. Ordenar, dirigir, mandar: el típico «tú lo que tienes que hacer es bla, bla, bla». Si eres de las personas que dice esto, seguramente con tu mejor intención, quiero compartir contigo que al otro le llega un mensaje que puede llevarle a pensar que no confías en su capacidad de resolver sus asuntos. Y si te respeta, o eres una figura de autoridad para él o ella, eso puede minar incluso su autoestima, porque puede que llegue a creer que no tiene esa capacidad. Como quiera que sea, cuando ordenas, diriges o mandas, dejas de ver al otro y empiezas a hablar de ti. De lo que te parece que debería hacer.

¡¡DÉJANOS ENTRAR!!

Si no es para tanto

Tú, lo que tienes que hacer...

Solo quiero ESCUCHA



2. Amenazar, chantajear o prometer. «Te pones muy fea cuando lloras», «Me quedo triste si no me das un beso», o bien «Si dejas de llorar te doy un caramelo». Escribo estos ejemplos, aparentemente inocuos e inocentes, que se escuchan muchas veces cuando algunos adultos se dirigen a los niños y que, sin darnos cuenta, sientan las bases de una educación emocional muy pobre. Que niega la legitimidad de las emociones, que obliga al otro a hacer lo que uno quiere y, desde luego, que anula absolutamente la conexión y la empatía. Puedes llevarte estas amenazas veladas también al lenguaje entre adultos, con el famoso: «Tú sabrás lo que haces».

3. Sermonear basándote en una autoridad desconocida que estipula alguna aparente verdad absoluta. Por ejemplo, con la conocida frase «A los mayores hay que respetarlos». En nuestra sociedad está muy extendida esta creencia. Defiendo, y esto ha sido motivo de mucho trabajo en mi entorno más cercano, que esta frase es profundamente desacertada. Porque el respeto se le debe a todas las personas, mayores o pequeñas, hasta que hagan algo que no sea respetable ante lo que sea necesario poner un límite. Sermonear, aduciendo una sabiduría general que dicta sentencia sobre lo que está bien o mal, sencillamente persigue imponer lo que uno dice «por el artículo 33». Y obviamente, cuando quieres imponer lo tuyo, no hay empatía hacia el otro. Aunque creas que sermoneas «por su bien».

4. Dar lecciones, en virtud de tu propia experiencia. Por ejemplo, con un «deberías hacer esto porque a mí me funcionó genial» y bla, bla, bla. De nuevo, con la mejor intención, dejas de ver al otro y sus necesidades, y le ofreces lo tuyo.

5. Dar consejos que aún no te han pedido. Ojo, los consejos pueden ser de mucha ayuda cuando el otro te los pide. Pero si no los ha pedido y le endosas un consejo volvemos a la situación en la que el otro puede interpretar que no te parece bien su manera de enfocar las cosas, que no crees en su capacidad, o que sencillamente piensas que lo tuyo es mejor.

6. Dar ánimo o consolar, porque te quiero sacar de donde estás. Este «maldito de la escucha» a veces cuesta entenderlo. ¿Por qué va a romper la empatía dar ánimo o consolar a alguien tratando de calmarle el dolor? La respuesta es otra pregunta: ¿por quién lo haces? ¿Por ti o por el otro? Con mucha frecuencia, consuelas o animas porque no soportas ver así a otra persona. Porque la expresión de su dolor te genera tanto malestar que no sabes qué hacer con él. Porque nos han educado pensando que tenemos que hacer algo para sacar al otro de donde está, para ayudarlo. Y, en ese afán, nos olvidamos de que cuando uno siente dolor el otro no puede sacarle de ahí por mucho que quiera. Que el dolor hay que sentirlo porque es una señal, y que si no la escuchamos se anuda en algún lugar de nuestro cuerpo, se enquistas y a fuerza de no mirarla nos adaptamos a vivir con ello. Cuando la única forma de trascender el dolor es transitarlo.

7. Contestar con un «a mí me pasa lo mismo... o más»: creo que esta no hay casi ni que explicarla. Si alguna vez te han dicho algo así ya sabes que sienta fatal que cuando estás viviendo algo duro venga alguien a contarte sus cosas. De nuevo, seguro que hay buena intención, y ganas de transmitirte que de alguna manera esa persona entiende por lo que estás pasando. Pero al desviar bruscamente la atención hacia su historia, no se da cuenta de que se ha dejado la empatía por el camino.

8. Estar de acuerdo, porque entonces te doy la razón porque yo estoy de acuerdo.

9. Estar en desacuerdo, porque entonces te quito la razón porque yo no estoy de acuerdo.

Estos dos «malditos de la escucha» están muy relacionados. Si rompen la empatía es porque sitúan al que manifiesta estar de acuerdo o en desacuerdo «por encima» del otro. Es como si su opinión fuese la correcta. Y lo que el doliente siente será legítimo o no en función de si coincide.

10. Preguntar para tener más información, sin tener en cuenta que quizás esto te lleve a desviar la atención hacia un lugar que no era el que la persona querría. Algo así como: «Ajá... sí... ¿eso te dijo? ¿Y por qué te diría eso? ¿Te lo había

dicho otras veces? ¿Crees que lo decía en serio? ¿Quizás hubo un malentendido o escuchaste mal? Porque ¿dónde estabais cuando te lo dijo? ¿Había más gente en esa zona de la oficina?»... Lejos, lejos, muy lejos de la persona y de su sentir.

11. Cuestionar lo que dice el otro con un «no será para tanto, mujer»: este tampoco hay que explicarlo, ¿no? Quitarle importancia o cuestionar el dolor de otro es sencillamente inútil. Y aleja.

12. Interpretar lo que dice, por ejemplo, con un «Ya, pero eso lo dices porque bla, bla, bla, que te conozco». Como si pudiésemos leer la mente ajena. Si hay alguna duda, esto también rompe la empatía, aunque lo digas de buena fe.

13. Terminar sus frases, que es otro modo de interpretar. Este lo añado por aportación de mi amiga Irene Gómez, que me lo sugirió con mucho acierto, porque ella misma se confiesa «acabafrases» y conoce bien sus efectos.

14. Cambiar de tema tratando de desviar su atención. Esta es también muy típica: se cae un niño en el parque, se hace un poco de daño y llora, se acerca el adulto y dice, sacudiendo el raspón de tierra y piedrecitas de su rodilla: «Mira, mira, un pajarito volando por allí. ¿Compramos un globo?». El mensaje que recibe ese niño es algo así como «no se acepta llorar, ni que hablemos de ello. Lo que estás sintiendo sencillamente no existe».

Con los adultos lo hacemos también muchísimas veces, literalmente cambiando de tema cuando intuimos que se viene apertura de melón y nos da terror el asunto. Ves los ojos acuosos de alguien que empieza a emocionarse por alguna razón y en lugar de acoger eso, por ejemplo, con un: «Veo que este asunto te emociona, déjalo salir, no te apures», vas y cambias de tema.

15. Este punto lo añado por una sugerencia de mi amiga Natalia Tutor, que me indica con acierto otra cosa que rompe absolutamente la escucha: cuando vas a escuchar a alguien y, antes de darle espacio a que se exprese, le sugieres que empatee con el otro. Algo así como «a ver, pero ponte en su pellejo. Seguro que lo está pasando fatal». Lo último que necesita la persona a la que escuchas es

que, en ese momento, le exijas que piense en el otro. Primero requiere tiempo para expresar su dolor, y luego ya... si eso, tendréis tiempo para darle empatía al otro, si procede.

Y entonces, ¿qué hago?

Me imagino que ahora mismo estás pensando: «entonces, si no se puede hacer nada de todo esto, ¿qué es lo que sí se puede hacer para acompañar a alguien de forma empática?». En realidad, es mucho más sencillo que todo lo que hacemos. Y mucho menos esforzado: no hay que sacar a nadie de donde está. Se trata de acompañarle en ese lugar, de ofrecerle presencia y atención. De acoger lo que está viviendo sin juzgarlo de ningún modo.



Quédate ahí con el otro.

En silencio, procurando «apagar la radio mental».

De vez en cuando, si lo percibes oportuno, puedes hacer un pequeño resumen de lo que esa persona está expresando, si es que te cuenta cosas. Para que le llegue que estás escuchando atento.

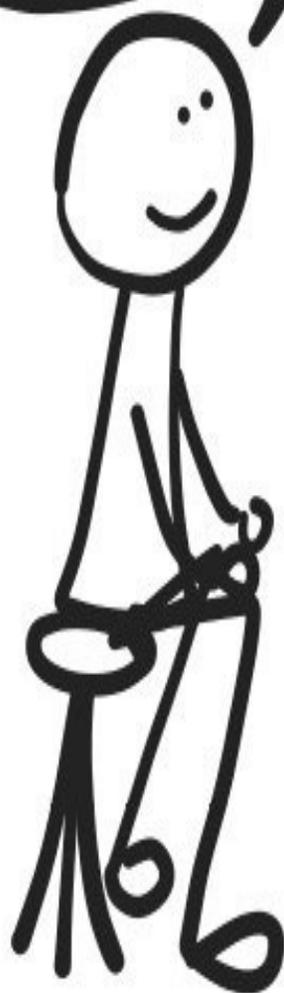
Puedes preguntar alguna cosa del tipo:

¿Te apetece que me quede un rato contigo?

¿Te puedo ayudar de algún modo?

¿Quieres un abrazo?

¿Quieres un abrazo?



Solo intenta sintonizar con lo que el otro está sintiendo. Respira a su ritmo, observa su cuerpo.

Cualquiera que sea su respuesta no la juzgues. Si ofreces empatía y el otro te dice «prefiero estar solo», acepta su decisión. Si no quiere abrazo, no hay abrazo, aunque sea un niño y creas que lo que toca es darle un abrazo. Hazle saber que estás ahí para él o ella de la manera que le apetezca.

El 99,9 % de las veces que alguien dice o hace algo, ese algo tiene con ver con él o ella y sus necesidades. No habla de ti. Encajar esto transforma mucho el modo de relacionarte con otros. Te ayuda a generar conexión y empatía en los momentos de dificultad. Y facilita que dejes de tomarte las reacciones o respuestas del otro de una manera personal.

Acompañar en el dolor y el duelo es una muestra de amor y de aceptación.

Estoy contigo en lo que la vida te ha traído ahora. No te exijo que salgas de ahí rápido, acepto que no hay nada que pueda hacer yo para evitarte el dolor. Y estoy aquí para ti, en el modo en el que tú me necesites.

Porque, como dice Antonio Guijarro: «Lo mejor que puedo hacer por ti es dejarte ser en lo que estás siendo».

10.

Debajo de las palabras

Lo más revolucionario que una persona puede hacer, es decir en voz alta lo que realmente está ocurriendo.

ROSA LUXEMBURGO

—Sawubona

(literalmente: «Te veo, eres importante para mí y te valoro»)

—Sikhona

(literalmente: «Estoy aquí. Existo para ti»)

Forma de saludo zulú

¡A por el abono!

Reclamar algo que no ha sucedido como esperabas.

Dar tu opinión, o lo que en el ámbito profesional se suele decir dar feedback.

Traducir cosas que dice otro y te cuesta escuchar.

Hablar del elefante en la habitación. Ese tema que todos saben que está por ahí rondando, pero nadie nombra.

Todos estos son asuntos o acciones que generan muchas veces tensión, distancia, desconexión y también conflicto. Las típicas situaciones para aplicar la CNV y transformar la mierda en abono.

Antes de profundizar en cada una de ellas, así, a grandes rasgos, recuerda que cada vez que quieras expresar algo de modo no violento, lo primero que has de cuidar es la intención y la atención. Para que, más allá de la estructura de la CNV, llegue lo que hay debajo de las palabras, esas ganas de conectar con el otro y de ofrecer una escucha activa, esa intención de expresar lo que sientes y necesitas de forma clara y cuidadosa.

Reclamar

Teniendo en cuenta lo de la intención y la atención, quizás esta estructura pueda servirte como base cuando acuerdes una cosa con alguien y suceda algo que no era lo que creías que iba a pasar. Si estás en el club de las personas a las que estas situaciones les cuestan, esta estructura que te propongo tal vez te ayude, a modo de mapa:

1. Busca un momento oportuno para los dos. Proponle a la persona con la que quieras hablar una charla de unos quince o veinte minutos. Si abordas al otro en un pasillo o «le impones» la conversación en cualquier ocasión, es posible que su cabeza ande ocupada en otros asuntos y no tenga su atención disponible para esa conversación.

2. Abre la conversación recordando las condiciones en las que acordasteis que sucedería lo pactado. Esas que tú creías que eran las condiciones, claro. Porque puede que cuando las recuerdes en voz alta el otro pueda decir: «No, eso no era lo que yo había entendido». Trata de describir esas condiciones en «formato hecho», ¿recuerdas? Poniendo atención para no mezclar tu opinión o evaluación con los hechos objetivos. Si el otro entendió que acordabais otras condiciones, ahí tendrás el primer motivo por el cual no ha sucedido lo que esperabas. A lo mejor en su respuesta te parece que hay una actitud defensiva, porque esa persona percibe como «peligrosa» la conversación. Si crees que está ocurriendo algo parecido, ámate a reflejarlo para destensar y aclarar tu intención. Sería algo así como: «Me da la sensación de que te incomoda un poco esta conversación o quizá creas que puede suponer un problema. La verdad es que a mí también me cuesta un poco tenerla porque hasta ahora no encontraba cómo abordar estas cuestiones. Quiero aclarar que si te he pedido que hablemos ha sido con la intención de esclarecer lo que ha sucedido y aprender para la próxima vez. Para que no haya malentendidos y las cosas funcionen lo mejor posible».

3. Expresa de forma clara y en tono neutro que no ha sucedido lo que tú pensabas que iba a pasar. Empezando con una hipótesis que le haga llegar que crees que hay motivos que han hecho que no pase lo que tú esperabas. Es decir, vas con el «plato lleno», como dice Pilar de la Torre. Algo así como «imagino que el hecho de que no haya sucedido lo que yo creía que iba a suceder, tiene que ver con cosas que te han pasado a ti en este tiempo, y me gustaría comprender». Es esencial lo del tono neutro. Si usas esa conversación para echar una bronca o hacer un reproche se te va a ver el plumero. Cuando algo no ha funcionado y quieres reclamar algo, tienes muchas más posibilidades de que el otro te escuche y podáis aprender de lo ocurrido si planteas la conversación en un estado emocional que no escame al otro. Recuerda que para que genere conexión y apertura en quien tienes enfrente has de estar emocionalmente calmado. Si tratas de tener esta conversación con las emociones a mucho volumen, no va a ser posible el tono neutro y no va a funcionar. Porque lo que le va a llegar al otro es la intensidad de tu emoción por más que te empeñes en expresarte estructuralmente de forma no violenta. Escucha su respuesta, acoge lo que exprese e intenta «traducir» eso que dice buscando imaginar cómo se siente y qué necesita cuando dice lo que dice.

4. A continuación, puedes preguntarle algo así como «¿de qué forma propones que lo hagamos la próxima vez para que no nos vuelva a pasar lo mismo? ¿Hay algo que se te ocurre que podría ayudarnos a comunicarnos de modo más eficaz?». Es un gesto como de «cederle la iniciativa», pero si no se le ocurre nada o ves que le incomoda, puedes proponer tú lo que creas que sea de ayuda. Por ejemplo, la próxima vez que acordéis algo, al final de la conversación, que cada uno diga lo que ha entendido que debe hacer y en qué plazo. Y así comprobaréis en tiempo real que ambos habéis entendido lo mismo y estáis alineados.

5. Cierra la conversación agradeciendo. Si antes de esa ocasión no habías hecho nada parecido, te invito a decirlo y compartir que crees que probar este tipo de aproximación puede ser raro al principio, pero que confías en que funcione y agradeces que te hayan seguido el rollo. Ya sabes, esto va de enseñar el mecanismo. De mostrarse vulnerable. Y de hablar de eso que nos pasa por dentro. Porque nos pasa a todos de una u otra manera, y aprender a hablar de ello nos conecta como nada en el mundo. Como en aquella cita de Carl Rogers que leíste hace algunas páginas: «Lo que es más personal, es más universal».

Dar feedback

Empecemos por definir a qué me refiero cuando digo feedback.

Feedback es la expresión de mi opinión sobre lo que otro hace.

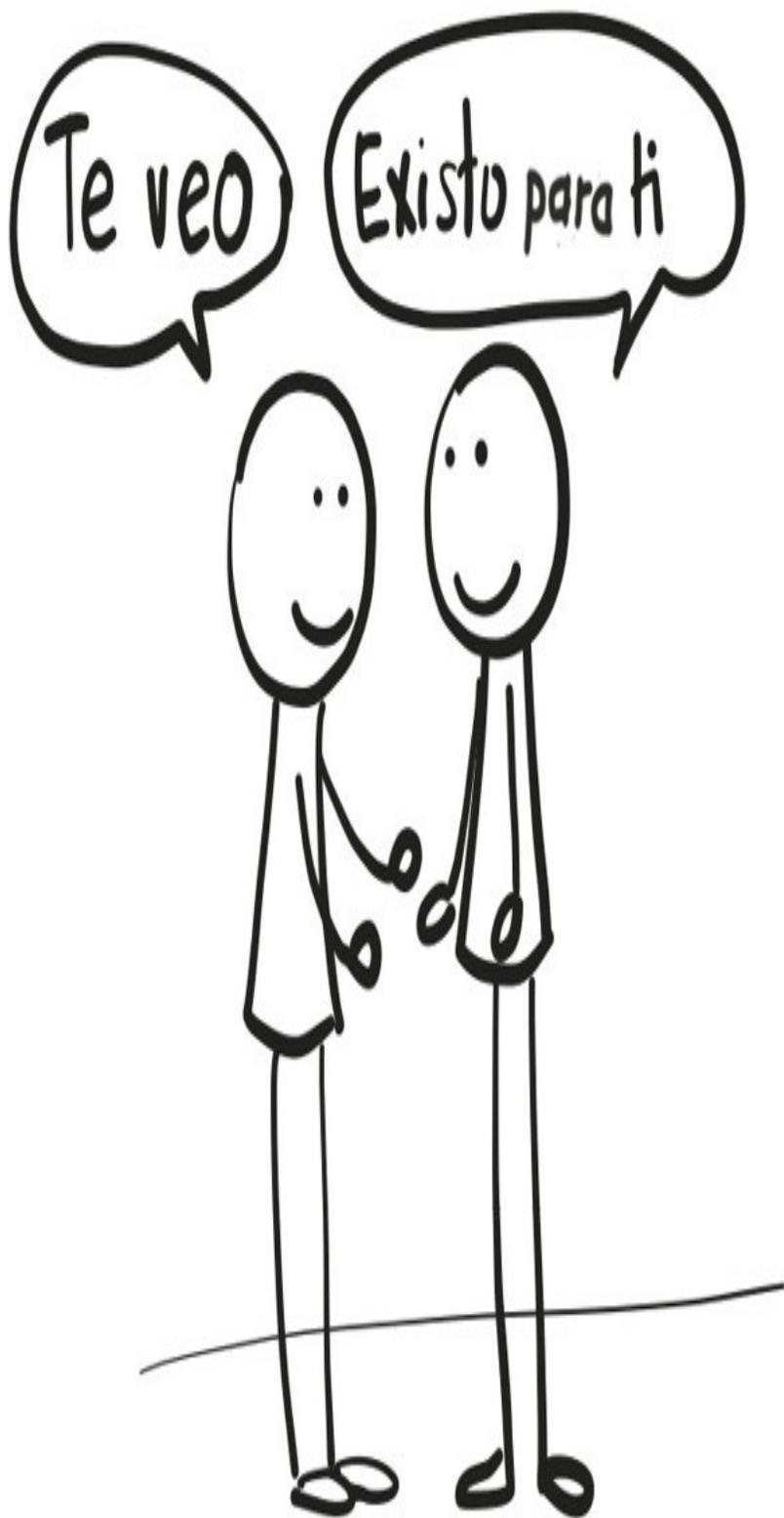
Puede ser una opinión favorable, y entonces será un feedback para celebrar.

O puede ser una opinión desfavorable, y entonces será un feedback para proponerle una mejora.

Se suele utilizar este término en el ámbito del trabajo, pero en realidad

ofrecemos y recibimos feedback en todas nuestras relaciones.

A través del feedback le hacemos saber al otro que le vemos, que somos conscientes de su aportación y de su presencia. Los zulús lo expresan de forma muy bella con su forma de saludarse. Sawubona que significa: «te veo, eres importante para mí. Te valoro» dice uno, a lo que el otro responde: Sikhona, que significa «estoy aquí, existo para ti».



Es algo así como decir que, cuando me observas, me traes a la existencia. Saludarse de ese modo para valorar y hacer saber al otro que le ves. Ya sea para celebrar algo como para proponerle una mejora o una evolución de lo que ha hecho. Ya ves la profundidad del asunto.

Si eres de las personas que dicen «feedback positivo» y «feedback negativo» te invito a que dejes de llamarlo así. La razón es muy sencilla: ¿Cómo te sientes cuando piensas que vas a decirle algo «negativo» a alguien?

Al 99 % de la población mundial no nos gusta decir «cosas negativas» (bueno vale, no tengo la estadística, pero ya me entiendes) y cuando calificamos lo que vamos a decir como negativo, sencillamente nos sentimos inquietos, incómodos, nerviosos, y eso hace que abordemos la conversación proyectando eso que estamos sintiendo. Y como seguro que ya has observado, los humanos funcionamos por reciprocidad, y las emociones se contagian. De modo que si voy a abordar una conversación de feedback en la que quiero decirle a alguien que corrija alguna cosa o que la haga de otro modo, en realidad le estoy ofreciendo mi visión, mi experiencia y mi conocimiento, para que evolucione o se adapte al lugar en el que desarrolla su labor. Si nos anclamos a la intención, y esa intención es aportar, ayudar al otro, no hay nada negativo en eso.

El feedback es Sawubona. Y Sawubona siempre es positivo.

Ahora, si lo que sucede es que alguien hace algo que no te gusta o te parece que pone en riesgo un proyecto o la seguridad de las personas, y te cabreas mucho, y hablas con esa persona atrapado por tu cabreo, eso no será feedback. Será una bronca, una forma de desahogarte, de liberar la energía que te ha producido el enfado. Y a esa persona no le va a servir mucho para aprender, porque la recibirá «cerrado» y no desde la apertura y la curiosidad que generan la conexión. Recuerda lo del animalito del documental una vez más (¡y gracias, National Geographic!).

Llevo varios años facilitando formación en empresas. Cada vez que me toca hablar de feedback empiezo la sesión con las mismas preguntas:

—¿Te han ofrecido otras veces formación para dar feedback?

(La respuesta habitual es: «Sí, muchas veces»).

—¿Crees que das suficiente feedback a las personas con las que trabajas?

(La respuesta habitual es: «No, creo que no»).

—¿Crees que recibes suficiente feedback de las personas con las que trabajas?

(La respuesta habitual es: «No, creo que no»).

¿Qué nos pasa con el feedback? ¿Por qué resulta para muchos una interacción tan complicada y se tiende a evitar con tanta frecuencia?

Quizá ya lo has adivinado. Sí, son de nuevo las dichas creencias limitantes. Afirmaciones del tipo:

«Las personas reciben mal el feedback» (o la crítica... pobre palabra «crítica», qué denostada la tenemos).

«Si le digo que corrija esto se va a enfadar».

«Si le felicito por esto otro, se va a venir arriba/o se va a relajar».

«Si le doy este feedback se va a desanimar».

«Ya sabe perfectamente lo que está bien y lo que no/o cómo quiero que lo haga».

«A los jefes, o a alguien con la misma responsabilidad que tú, no se les puede dar feedback».

Si descubres cuál es esa creencia que te está limitando y que te hace incómoda la situación, podrás, por un lado, trabajar tu creencia limitante (con el ejercicio que tienes en el anexo) y, por otro, empezar a abordar las situaciones en las que te

toque ofrecer feedback desde un lugar diferente, más consciente y tratando de nuevo de anclarte en tu intención. Recuerda comprobar:

—Mi intención es ayudar a otro = feedback y aprendizaje → abono.

—Mi intención es echar bronca = me desahogo, pero no aprendemos → caca.

Otra cosa para tener en cuenta a la hora de ofrecer feedback es la proporción.

¿Cuál dirías que es la proporción adecuada de feedback de celebrar y de mejorar?

Sencillo: aquella que refleje la realidad de lo que observas.

Ojo, que a veces, con la mejor intención, lo que observamos habitualmente es lo que no va bien. Esto se ve muy claramente en la relación padres e hijos. Pero también sucede a veces en los trabajos.

Nos ha parecido entender que, como padres, nuestra tarea es corregir aquello que nuestros hijos hacen mal. Porque queremos lo mejor para ellos y que se conviertan en adultos funcionales, capaces, organizados y decentes. Fenomenal. Sucede que, en ese empeño, ponemos tanta energía en corregir que pasamos por alto celebrar lo que sí hacen bien. Y muchas veces los hijos pueden llegar a una conclusión que se parece a esta:

«Es que solo me ves cuando hago algo mal».

O la alternativa, peor:

«Es que todo lo hago mal».

La proporción de feedback adecuada es la que refleja la realidad de lo que observas. Por favor, haz un ejercicio íntimo de reflexión para que te des cuenta

de si estás poniendo tu atención solo en lo que quieres corregir, dejando pasar infinitas ocasiones para celebrar con tus hijos o con las personas de tu vida todas esas cosas que te encantan y te hacen la vida mejor y más agradable.

Mi amiga Lola Sánchez tiene una frase genial que explica este fenómeno tan extendido: «Los seres humanos tenemos velcro para lo malo y teflón para lo bueno».

A veces es necesario educar la mirada para aprender a celebrar en abundancia.

Y abonar la autoestima y la relación con el otro. Y de este modo, cuando haya algo que corregir —que lo habrá y será muy necesario expresarlo— el otro se habrá sentido visto y valorado en abundancia de forma que podrá escuchar el feedback de mejora sin sentirse atacado o en riesgo.

El feedback eficaz, el que llega y genera conexión y aprendizaje, se expresa desde la calma.

Si quieres aprender técnicas para liberar la energía que se genera cuando te enfadas, y así poder desahogarte —ojo que liberar esa energía es muy sano y necesario—, te sugiero que investigues un poco por la Red, hay mil maneras diferentes de hacerlo de forma eficaz, segura y no dañina para tus relaciones.

Yo he utilizado mucho dos, que comparto contigo por si quieres probar:

«El paracaídas de las jirafas» para utilizarlo en tiempo real.

«Cinco pasos para aprender a gestionar emociones» para utilizarlo a toro pasado, analizar, entender y aprender para la próxima.

Maneras de liberar energía (sobre todo negativa)

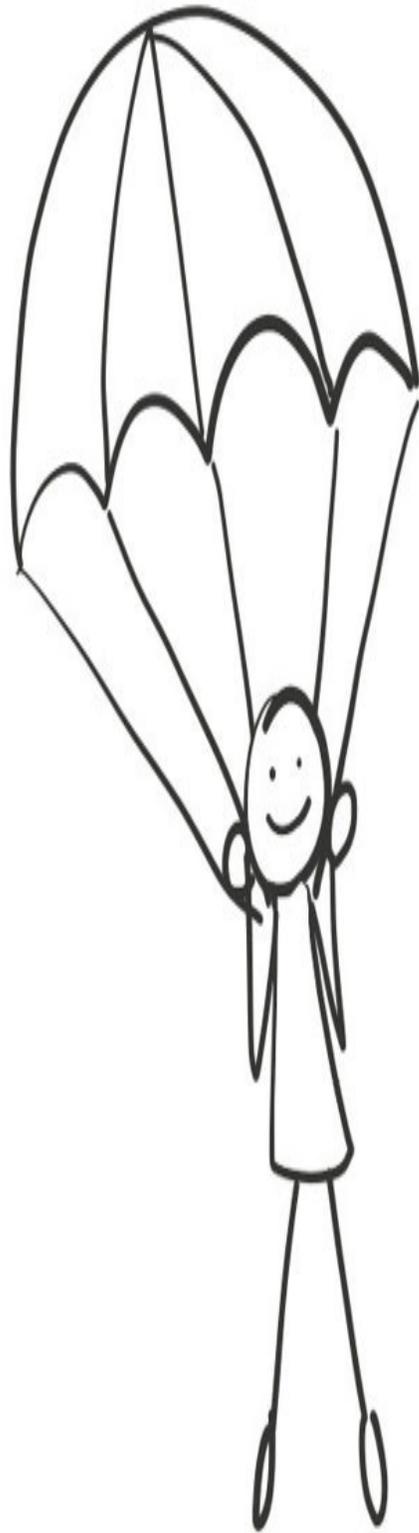
- ***El paracaídas de las jirafas***

Este es un ejercicio que aprendí en el libro Cuando la jirafa baila con el lobo, de

Serena Rust.

Se trata de que elijas una situación concreta que te saque de tus casillas con cierta frecuencia, la típica cosa que sucede en tu vida recurrentemente y desencadena una reacción en ti que te gustaría modificar porque te das cuenta de que daña tu relación con la persona o personas implicadas.

Cierra los ojos y recrea esa situación con todo detalle. Visualiza dónde estás, quién está contigo, qué dice, qué hace, cómo te impacta y qué sensaciones corporales se te desatan (si se te cierran los puños, aprietas la mandíbula, te da calor en las orejas o las mejillas, se te acelera el pulso o sientes un nudo en el estómago). Una vez que sientas que se ha activado en ti el modo «me salgo de mis casillas cuando esto sucede», imagina que estás en un avión, a 10 000 pies de altura, con la puerta abierta, y saltas al vacío. Tu reacción habitual te impulsa a saltar al vacío y empiezas a caer a toda velocidad. Nota el aire azotando tu cara, tu pelo (si tienes) volando hacia arriba, las mejillas vibrando y la sensación de caída libre... Date cuenta de que esta vez tienes un paracaídas puesto y... ¡tira de la anilla! Haz el gesto físico de tirar de la anilla del paracaídas varias veces para anclar en tu memoria corporal ese movimiento. Siente cómo se abre el paracaídas y detiene la sensación de caída libre. Observa cómo, una vez abierto, puedes ver la situación con cierta distancia, y de pronto el suelo ya no parece una amenaza de espachurre seguro. Mientras vas cayendo suavemente, elige cómo quieres responder a esa situación, ánclate a tu intención de ponerle cuidado a tu respuesta y de generar conexión con la persona con la que interactuabas, y exprésate.



Y ahora estás pensando: ¿y cómo llevo esto a la vida real?

Una vez que has hecho este ejercicio de visualización y anclado el gesto de tirar del paracaídas, la cosa va de que la próxima vez que vivas la situación que has imaginado y te saca de tus casillas, hagas el gesto físicamente de tirar de la anilla, para que te recuerde que puedes abrir el paracaídas, simbólicamente hablando, para no estrellarte contra el suelo en la misma reacción que has tenido hasta ahora. Es útil que cuando notes las señales de tu cuerpo de que te estás cabreando, le digas a la persona que tienes enfrente que necesitas unos minutos, que ahora vuelves. Sal de la habitación. Que corra el aire. Y respira hondo durante dos o tres minutos para ayudar a tu cerebro a salir de la reacción fisiológica en la que estaba entrando, lo del secuestro emocional, ¿recuerdas?

Cuando te sientas en calma vuelve a la habitación y responde como quieres hacerlo. Puedes utilizar el modelo de la CNV o puedes expresarte como quieras. Sea como sea, será mucho más eficaz si lo dices calmado que si lo expresas atrapado por una emoción intensa.

Será más sencillo si compartes con la persona que te suele suceder eso, que estás aprendiendo una técnica nueva y que quieres probar para ver si te ayuda a reaccionar de un modo diferente. Así no interpretará que «le dejas plantado» cuando pidas unos momentos para bajar el suflé y recuperar la calma.

Cinco pasos para aprender a gestionar emociones

Esta es la otra herramienta que he utilizado mucho, la aprendí en el libro *Metamanagement*, de Fredy Kofman. Es una herramienta que utilizas una vez ha pasado la situación, para entender y poder aprender para la próxima. A mí me ayuda tener un cuaderno y un boli a mano para escribir y así fijar mejor el aprendizaje.

1. Nombra la emoción que sentías. Trata de ponerle un nombre que describa realmente lo que sentías, en la intensidad que lo sentías. Puedes apoyarte en los listados de sentimientos si ves que no te viene el vocabulario fácilmente.

2. Acepta que te sentías como te sentías. Esto es muy importante. Si te juzgas por sentirte así no solo no ayuda, sino que te da doble trabajo. Si me enfado, y cuando me doy cuenta de que me he enfadado, me enfado porque me he vuelto a enfadar, tendré que deshacer el enfado inicial... ¡y el derivado de mi autocrítica!

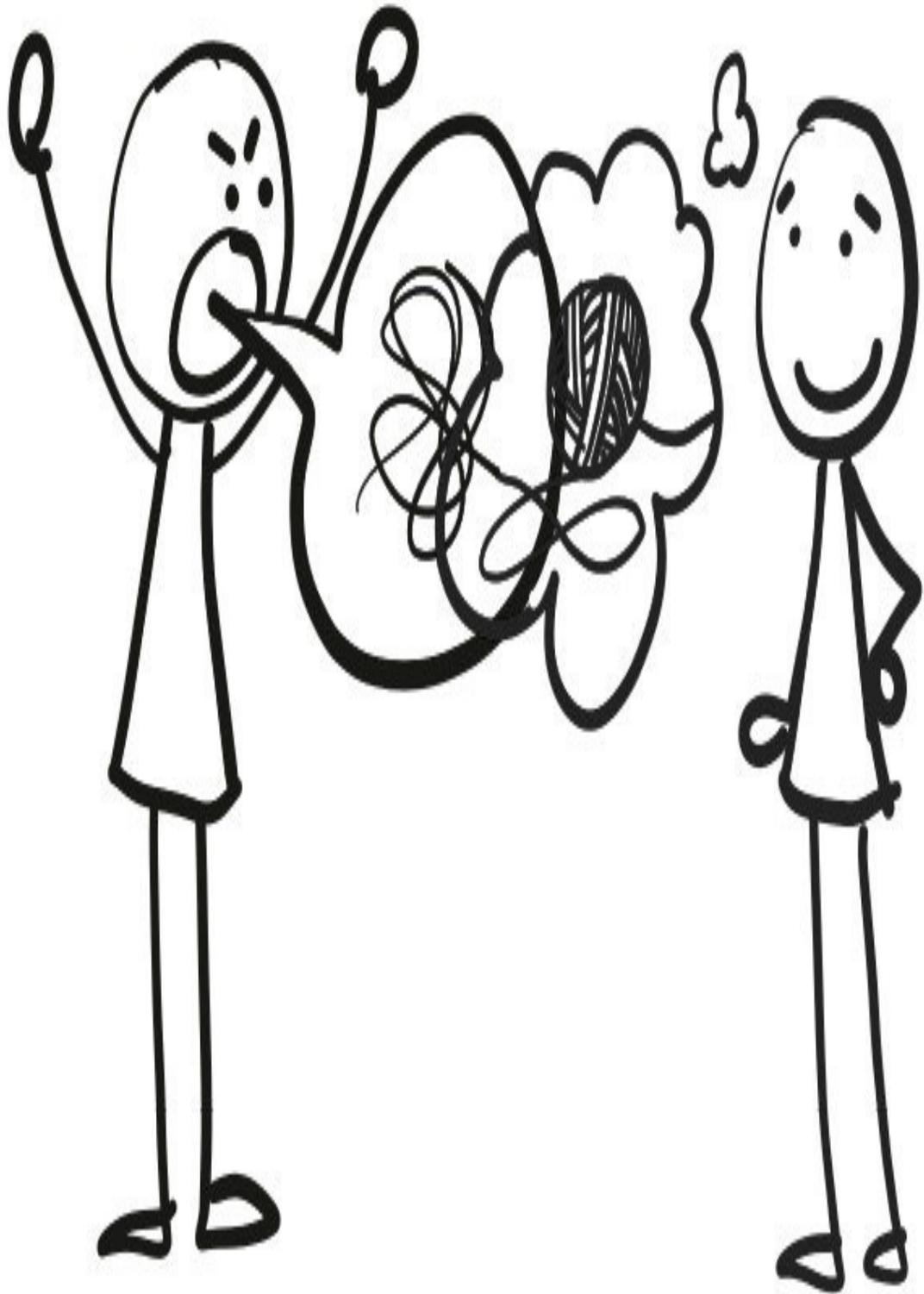
3. Regula la intensidad de la emoción. Es habitual que cuando recuerdas una situación que te ha activado se vuelva a activar la emoción. Vamos, que se te sube el suflé de nuevo. Cuando eso sucede, la respiración es una excelente y eficaz manera de recuperar la calma. Hay muchos patrones respiratorios que puedes utilizar para esto. Uno muy sencillo es el que llaman la «respiración del cuadrado». Consiste en tomar aire por la nariz contando cuatro segundos, contener el aire dentro contando cuatro segundos, exhalar el aire por la boca en otros cuatro segundos y volver a contener otros cuatro segundos. Si repites esta pauta durante tres o cinco minutos, la intensidad emocional baja. Cuando vayas a hacer estos ejercicios de respiración, por favor hazlos sentado, porque a veces producen un poco de mareo momentáneo y no quiero chichones.

4. Analiza. Ahí es donde me resulta útil el cuaderno: escribo en formato hechos lo que estaba pasando cuando he sentido una emoción que me desbordaba. Recuerdo lo que estaba pensando y trato de entender de dónde venía eso. Cuáles eran mis juicios sobre la situación o el comportamiento del otro y el mío. Y qué necesidades mías no estaban siendo atendidas para disparar lo que sentí en la intensidad en la que lo sentí. Entiendo a través de este análisis cómo se desencadenó mi reacción emocional. E imagino maneras de cuidar de mis necesidades en el futuro para, así, no hacerlas depender de que en esas circunstancias pasara algo concreto que no estaba sucediendo. Pienso peticiones que podría hacer o acciones que podría llevar a cabo.

5. Expresa. Puedes hablar con la persona con la que tuviste la interacción para facilitar una «toma 2» desde la calma. O, si no te apetece, no es posible o no lo consideras oportuno, puedes buscar a un tercero con quien compartir lo que sucedió, o puedes escribirlo en un cuaderno, o cantarlo a grito pelado en el coche de vuelta a casa. La forma en la que expresas la emoción es indiferente. Lo relevante en términos de gestión emocional, es que saques esa emoción del cuerpo. La emoción que no expresas se queda anudada en algún lugar de tu

cuerpo y con el tiempo esas cosas hacen bola. Hay multitud de estudios que relacionan una escasa gestión emocional con cantidad de síntomas y enfermedades que padecemos sin ser conscientes de que podríamos mejorar de ser capaces de identificar, regular y expresar nuestras emociones. En este sentido, si te interesa el asunto, te recomiendo el libro Cuando el cuerpo dice no, del doctor Gabor Maté.

Traducir lo que te cuesta escuchar



Uno de los usos que más me gusta de la CNV es la traducción en clave no violenta de aquellas cosas que habitualmente me cuesta escuchar. Con independencia de las palabras que elija mi interlocutor, si permanezco conectada conmigo, soy capaz de traducir esas palabras en clave no violenta.

Funciona, aunque la persona que tenga delante no haya oído hablar en su vida de CNV o no tenga ninguna intención de cuidar de mí. Porque funciona para mí, me ayuda a comprender y a responder de acuerdo con mi naturaleza, y a no ser arrastrada por las palabras del otro. Y, muchas veces, también genera esa conexión con el otro que favorece que nos acerquemos, aunque haya expresado algo que sonaba duro y estemos viviendo una situación tensa.

Te ofrezco algunos ejemplos de traducción de frases espinosas, de esas que hacen que reaccionemos en modo «animal en peligro». Estoy segura de que tú tienes tus propias frases gatillo, esas que disparan en ti una reacción visceral porque te sientan a cuerno quemado. Estas son solo algunas, para mostrarte cómo se podría traducir algo así desde la CNV.

«No estás siendo nada empática»: ¿Te gustaría sentirte escuchada, comprendida y que acoja lo que estas viviendo?

«Te mereces lo que te pasa»: ¿Te gustaría que tomara otras decisiones para cuidar de mí misma, y que no sufra, que esté segura?

«Es que ahora no se te puede decir nada»: Imagino que te gustaría poder expresarte espontáneamente, y necesitas que se reconozca tu intención, que no es dañar ni faltar al respeto, ¿es esto?

«Nunca me escuchas»: Imagino que te sientes frustrada y desanimada y te gustaría que te prestara más atención para poder estar más conectadas, más cerca, porque para ti es importante esta relación, ¿es esto?

«Los funcionarios no pegan palo al agua»: Imagino que has tenido alguna mala experiencia con algún funcionario y te ha enfadado mucho no poder resolver un asunto concreto de manera más ágil.

«Tú lo que tienes que hacer es decirle que se está pasando un montón y pararle los pies»: Imagino que te preocupa mi situación y que quieres cuidarme y te gustaría tener la tranquilidad de que estoy poniendo límites sanos para mí, ¿es esto?

Para poder traducir lo que dice alguien que está expresándose de forma dura o trágica, o que quiere de algún modo que sus palabras impacten en mí, son esenciales varias cosas:

1. Que yo elija hacerlo. Que tenga intención de hacer este ejercicio porque, por la razón que sea, quiero cuidar de esta relación. Honestamente, a estas alturas de la película esto me pasa en la inmensa mayoría de las relaciones de mi vida. Quiero cuidar de ellas, aunque naturalmente no a todas les ofrezca el mismo plano de cuidado, porque no entiendo otra forma de relacionarme que no sea desde el cuidado. Para tener esta claridad, en una situación en la que me activa emocionalmente lo que está sucediendo, me ayuda mucho abrir «el paracaídas de las jirafas» cuando lo necesito.

2. Que me haya encargado de cuidar de mí. Como dice mi maestra, Pilar de la Torre, que vaya a ese encuentro con el cuenco lleno. Con mis necesidades colmadas, y en caso de no ser así, con la claridad de que hay mil formas diferentes de atender mis necesidades, independientemente de lo que suceda en esta interacción concreta o con esta persona determinada. Uno no tiene las mismas ganas de cuidar de otros si no se ha encargado de esto. Lo digo desde mi experiencia. No sé en tu caso, para mí hay mucha más energía de cuidado disponible, y de un modo menos sacrificado que el que practicaba antes de conocer la CNV. Siempre entendí que ponerme primera en la lista de cuidado era egoísta. Hoy lo entiendo de otro modo. El autocuidado es lo que me nutre para cuidar de otros. Actualmente mi compromiso militante con el autocuidado se renueva cada día.

3. Que, como decía al principio, sea capaz de permanecer conectada. Tener

mi atención en el presente. Es decir, que sea consciente de que quiero hacer este ejercicio, que voy a ser capaz de cuidar de mí, y que quiero mirar y escuchar lo que hay... debajo de tus palabras. Mientras hago el ejercicio de traducir, suele venir a mi cabeza una imagen de la maravillosa escultura Love del artista ucraniano Alexander Milov.

Debajo de tus palabras, en tu interior ¿qué está vibrando?

¿Cómo imagino que te sientes y qué puedes estar necesitando para expresarte de este modo?

Es como si bajase el volumen de tu discurso, como si quisiera escuchar más allá de lo que dices, como si fuese una arqueóloga en busca del yacimiento prehistórico que se halla bajo ese inmenso edificio de piedra.

Es allí donde encuentro las claves que me permiten descodificar tu mensaje. Y entender, en un lugar que no es exactamente el cerebro. Entender con mis entrañas. Es como si en ese momento, en ese estado de conexión, se parase el tiempo y no hubiera nada más que sintonía. Como cuando afinas un instrumento que suena desafinado y en un instante precioso suena afinado. Ahí es.

Solo entonces, con mucha delicadeza, puedo elegir visibilizar mi propuesta de traducción. Y siempre en formato de hipótesis, con un tono interrogativo y un lenguaje corporal que se muestre abierto a soltar esta hipótesis y volver al ejercicio de afinar, en caso de que me digas que no he acertado.

Una vez he traducido lo tuyo y tú has confirmado que mi traducción se ajusta a lo que querías expresar, entonces puedo yo responder. Y tengo muchas más opciones de que me escuches.

De este modo, después de escuchar algo duro como, por ejemplo, «Te mereces lo que te pasa, tú lo que tienes que hacer es ir a tu jefe y decirle que no trabajas más los fines de semana» y traducirlo en clave CNV, podría yo responder: «Cuando te escucho decir esas palabras, me cuesta recibirlas y se me activan un montón de cosas que hasta ahora me hacían encogerme y quedarme paralizada. Veo tu

intención y a la vez, al decirme “Tú lo que tienes que hacer es...”, lo que me llega es un mensaje como si no confiases en mi propio criterio, me entristece y me da bajón y necesito seguridad y confianza en mí misma para lidiar con lo que estoy viviendo. ¿Te va bien si la próxima vez que nos pase algo así, te aviso en caso de que tu forma de decirme las cosas me lleve a ese sitio, para que puedas apoyarme de otra forma?».

En ocasiones hacer esta devolución resulta muy chocante para el otro. Quizás al principio te dé pudor o miedo animarte a hacerlo. Quizá creas que no va a tener el efecto que querrías. Mientras encuentras la seguridad que necesites para hacerlo, te invito a que empieces por hacer el ejercicio para ti, aunque no utilices el reflejo ni digas nada de esto. Trata de imaginar cómo se siente y qué necesita. Esto contribuye a contestar desde ahí en lugar de reaccionar a sus palabras, que probablemente te ha parecido que te juzgan, te atacan, o te hacen responsable de lo que le pasa.

Si todo lo que te acabo de contar te parece complejo de llevar a la práctica considera solo esta idea:

Debajo de las palabras, si nos quedamos con la esencia, solo hay amor o miedo.

Observa. Haz la prueba.

11.

Celebrar la vida

Me dijeron:

—O te subes al carro o empujas.

Ni me subí ni empujé.

Me senté en la cuneta

y alrededor de mí,

a su debido tiempo

brotaron las amapolas.

GLORIA FUERTES

Hay algunos conceptos sencillos y fundamentales de la vida que, a causa de nuestros hábitos diarios, son eludidos.

MOSHE FELDENKRAIS

Aprender a celebrar

El mayor descubrimiento que he hecho, en los últimos ocho años de mi vida, en realidad es algo muy obvio.

La vida es hoy.

Y celebrarla, desde mi punto de vista, va de darse cuenta de eso. De encontrar maneras de celebrarla cada día y de poder expresar lo que sientes, sea esto lo que sea. Porque celebrar no siempre es alegría y confeti.

A veces, celebras un momento de intimidad y una charla serena.

A veces, celebras compartir una pena y vivir un duelo a tu ritmo.

A veces, celebras haber expresado algo que antes te resultaba difícil de decir.

A veces, celebras haber juntado el coraje para rechazar algo que no cuidaba de ti.

A veces, celebras haberte enfadado y haber expresado y liberado una energía que te hablaba de la urgencia de atender una necesidad que lo estaba pidiendo a gritos.

A veces, celebras el mero hecho de respetarte y quererte con un pequeño gesto, del que nadie se da cuenta.

Alicia: ¿Cuánto tiempo es para siempre?

El conejo Blanco: A veces, solo un segundo.

LEWIS CARROL

La vida es hoy.

Las cinco emociones básicas

Se me ocurre que puede que te sea útil que te ofrezca ejemplos concretos de expresión de diferentes cosas. He pensado elegir cada una de las cinco emociones básicas e imaginar una situación asociada a esa emoción para ofrecerte algunos casos.

Caso 1: Expresión de alegría/gratitud

Imagina que escribo un libro, y que una tal «Mercedes», escritora profesional, me apoya leyendo los textos para darme feedback y así pulir y mejorar. Le voy enviado textos a medida que los escribo y me responde unos emails llenos de sinceridad, sentido del humor y aliento. Podría expresar mi gratitud, apoyándome en la CNV del siguiente modo:

«Cada vez que recibo uno de tus emails me siento emocionada, alegre y motivada porque tus palabras me ayudan a llenar mi cuenco de la confianza, de la seguridad y también del apoyo, la ligereza, la diversión, la autenticidad y el cuidado. Agradezco profundamente tu acompañamiento en este proceso de escribir que me ilusiona a la par que me acojona».

Caso 2. Expresión de tristeza

Imagina que intento generar conexión con alguien porque quiero acercarme a esa persona. Y mi manera de hacerlo no le llega en absoluto. Y le incomoda y se molesta.

Imagina que eso me entristece y quiero expresarlo:

«Cuando he intentado charlar contigo antes y me has dicho que no te pasaba nada y que no necesitabas hablar, me ha entristecido no ser capaz de hacerte llegar mi intención, que no era otra que conectar contigo y acercarme a ti, porque

para mí es importante y me doy cuenta de que quizá no he visto que a ti en ese momento no te apetecía».

Caso 3. Expresión de rechazo

Imagina que alguien me propone algo que no quiero hacer, como, por ejemplo, que un compañero de trabajo me pida que le siga el rollo en un tema que es mentira para que no se entere el jefe.

«Cuando me pides que te dé cobertura en este asunto que sé, porque tú me lo has dicho, que no es cierto, me siento incómoda y molesta porque para mí son importantes la confianza y la integridad y no quiero participar de algo que me genere conflicto conmigo misma y con mis valores».

Caso 4. Expresión de miedo

Imagina que hablo con alguien que se expresa de un modo que me asusta, y quiero expresarlo para pedirle que tengamos una conversación en otro tono.

«Estamos hablando de un asunto que creo que es importante y me gustaría poder expresarme con tranquilidad. Comprendo que esta es para ti la manera habitual de discutir las cosas y, al mismo tiempo, tu forma de dirigirte a mí en este momento me asusta, me hago pequeña y me resulta difícil sobreponerme para contestar lo que quiero. ¿Sería posible para ti que nos demos un rato y luego retomemos la conversación?».

Caso 5. Expresión de enfado

Imagina que una amiga pasa un muy mal momento. Nos hemos reunido cuatro con ella para apoyarla. Y cuando la amiga que lo pasa mal está hablando de su pena, otra de las amigas del grupo empieza a hablar de su vida y de las dificultades que tiene —¿recuerdas el maldito de la escucha «y yo más...»? , pues eso—. A mí me enfada mucho que desvíe la atención hacia su historia en vez de darle espacio a la amiga por la que nos hemos reunido. Lo primero que

tendría que hacer sería regular la intensidad de mi emoción para poder hablar sin que el enfado «secuestrase mi amígdala». A continuación, cabreada, pero no enajenada, podría decir algo así:

«Hemos venido a acompañar a N, y estábamos escuchando cómo está, cuando te has puesto a contar lo que te está pasando en el trabajo y con tu pareja. Me cabrea desviar la conversación ahora porque para mí es importante acompañar a N en lo que vive y ofrecerle escucha y empatía. Te pido que contengas las ganas de compartir esas cosas ahora, para que podamos seguir centrándonos en N».

Estos son solo algunos ejemplos representativos de la expresión CNV de lo que vivimos por dentro. Quizás has observado que en algunos casos identificas los cuatro elementos de un mensaje CNV y en otros, falta la petición o acción, porque son más bien una declaración. Expreso que me siento triste/alegre sin más, sin agarrarme de modo artificial a encajar los cuatro pasos, proceda o no.

Como quiera que sea, y esto ya te lo sabes, el secreto está en la práctica. Lanzarte a aprovechar cada ocasión que surja para probar.

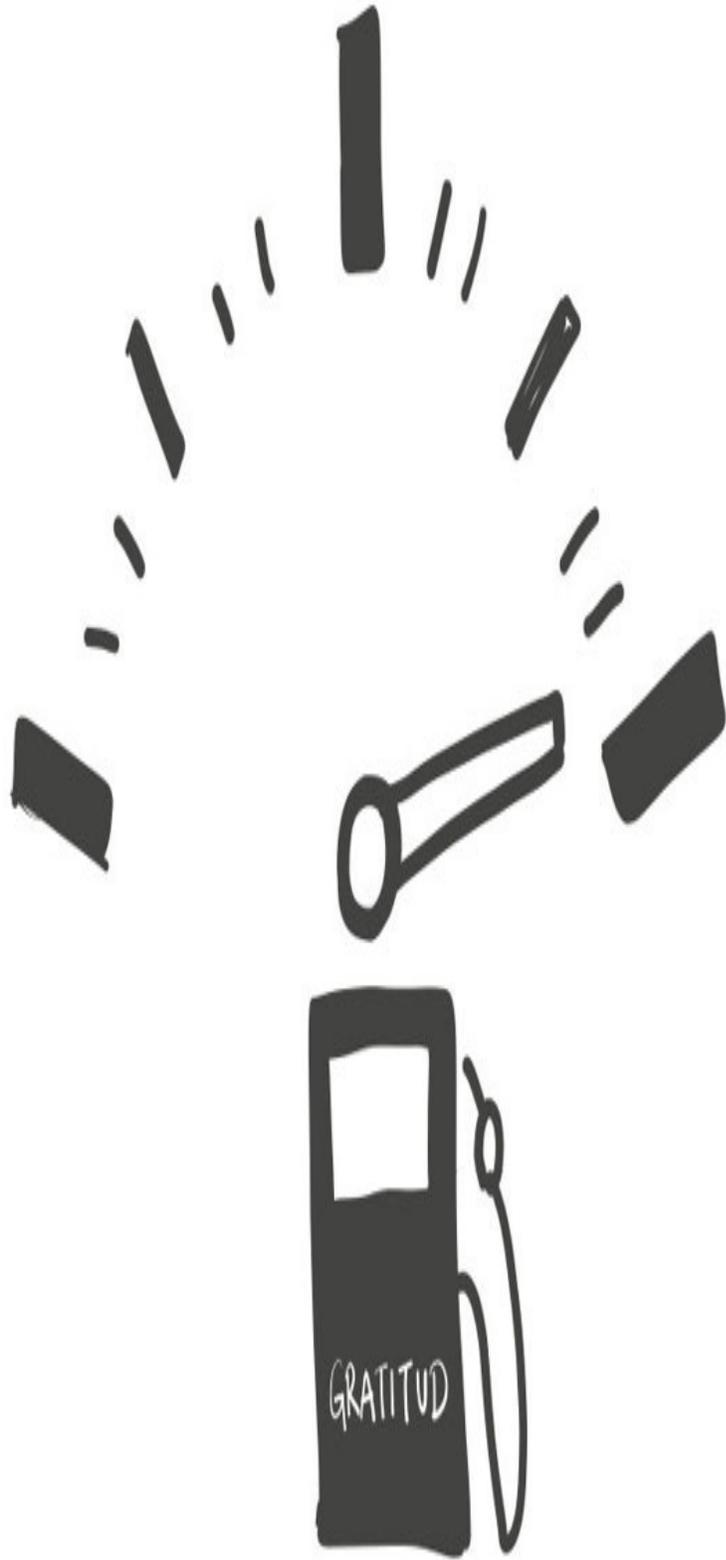
Expresar lo que sientes está muy vinculado a mostrar lo que eres. Y eso también es motivo de celebración. Como en esa cita, que creo que es de Teresa de Jesús:

«La verdadera humildad es mostrar lo que sí eres, para ponerlo al servicio de la vida».

Celebrar lo que sí eres. Y nutrirlo, enriquecerlo, evolucionarlo. Esto ha sido mantra para mí en todo este proceso de descubrir e integrar un nuevo modelo de comunicación.

Soy muy fan de las charlas TED (www.ted.com), he aprendido muchas cosas gracias a que personas de todo tipo comparten sus ideas en esa plataforma. Me han inspirado en muchos sentidos Brené Brown y sus estudios en torno a la vulnerabilidad, Amy Cuddy y las conexiones entre las posturas corporales y las emociones, Susan David y el concepto de la agilidad emocional y también el saludo zulú «Sawubona», Rita Pierson y su forma de motivar a alumnos

etiquetados como conflictivos, Ken Robinson y su extraordinaria teoría sobre «el elemento», Nora McInerny hablando sobre el duelo o BJ Miller sobre lo que de verdad importa al final de la vida... Tantos y tantos seres humanos en la web de TED, o que cuelgan sus contenidos en YouTube, o que comparten ideas en redes sociales, o que me encuentro cobrando un tique en un aparcamiento, o poniendo un café en un establecimiento, o que me cuentan algo en una reunión de trabajo, o en la cárcel donde escucho historias en el marco de un proyecto de Justicia Restaurativa, o que lo han escrito en un ensayo, una novela o un poema. Cuando los traigo a la memoria, se me llena el depósito de la gratitud. Y sonrío.



Hace unos cuatro años aproximadamente vi una de estas charlas TED que, en sus primeros cinco minutos, me ofreció una idea que ha transformado mi vida. Un poquito y mucho a la vez. Ricardo Semler habla sobre la evolución de su empresa en una charla que se llama «Cómo dirigir una compañía sin apenas reglas», pero en los primeros minutos habla de un asunto personal que es lo que quiero contarte. Por lo visto en su familia hay un tipo de cáncer muy frecuente, y él un día pensó: «¿Qué querría yo hacer si me diagnosticaran una enfermedad terminal?». Y a continuación pensó: «¿Por qué no estoy haciendo ya esas cosas?». Y se propuso empezar a vivir dos días a la semana en lo que llama «modo terminal». Pero no lo hace con un tono dramático, sino de celebrar la vida, haciendo lo que haría tal y como lo haría en caso de saber que le queda poco tiempo en el planeta.

Esa idea me fascinó. Y quise llevarlo a mi vida. Pero me conozco, y sé que, si me propongo algo de verdad y lo quiero hacer, querré cumplir con lo que me propuse. Y me pareció que dos días enteros en ese «modo terminal» no eran muy encajables en mi realidad. E intuí que me iba a frustrar. Así que decidí amoldar esta idea a mi vida. Y me propuse vivir cada día un «momento terminal», en el que haría eso que querría hacer tal y como querría hacerlo, en caso de saber que me queda poco tiempo por aquí.

Hacer eso que querrías hacer tal y como querrías hacerlo si supieras que te queda poco por aquí ha sido una de las cosas más potentes que me han pasado. En realidad no tengo ni idea de cuánto me queda por aquí. Pero sí sé que hacer pequeñas cosas cada día de este modo ha facilitado momentos memorables.

A base de practicar de modo militante los «momentos terminales», en muy poco tiempo empecé a irme a la cama con una sensación de plenitud preciosa. Claro que cada día hago muchas cosas, unas me gustan más y otras menos, pero no faltó a mi compromiso de darme ese «momento terminal». De mil maneras diferentes. O, en lenguaje CNV, poniendo en juego distintas estrategias. A veces es enviándole un mensaje a alguien que quiero, diciendo eso que diría si supiera que me queda poco. Normalmente cuando lo escribes pensando eso, lo que quieres decir es algo parecido a «me gusta tenerte en mi vida/me siento afortunada de conocerte/te quiero» o algo parecido. Imagina la respuesta.

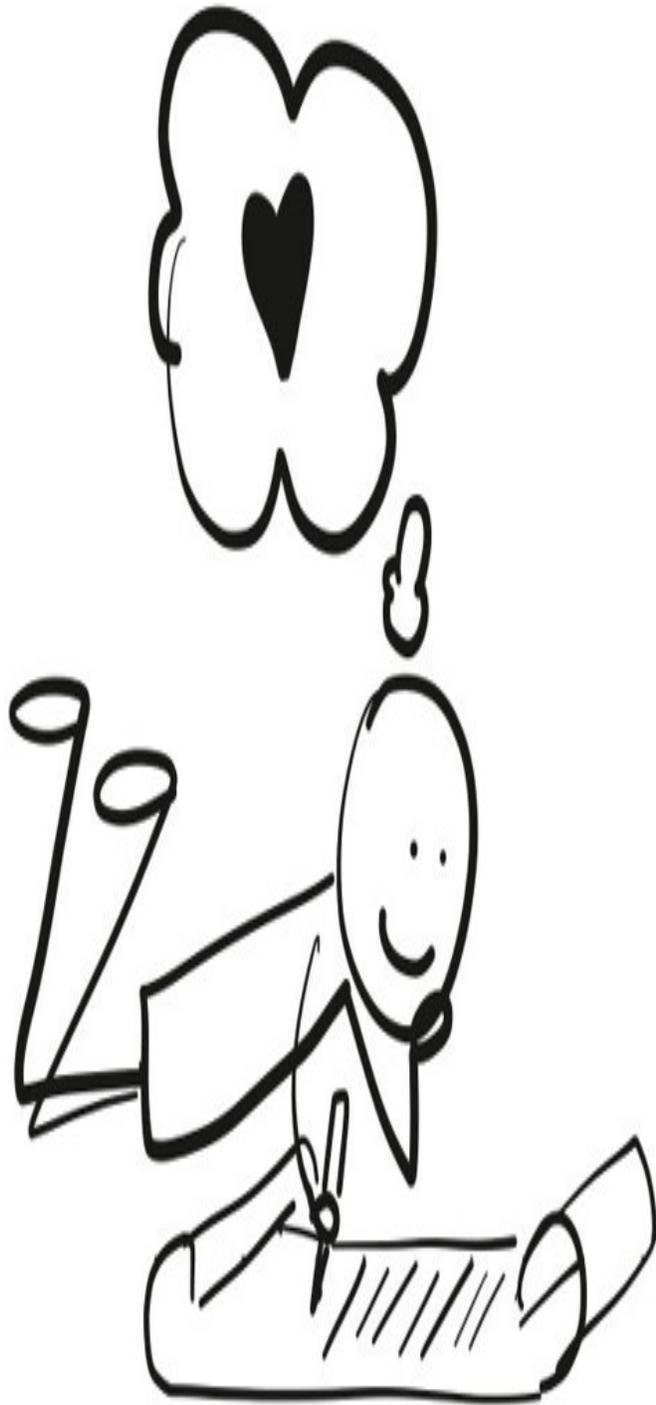
Otras veces desayunando en este «modo», mirando los colores del cielo, o

paseando al perro, o abrazando a mis hijos al volver a casa de esta forma, o viviendo así un café que tomo con algún amigo, parando el coche un momento para escuchar un tema o escribir un pensamiento.

Como te decía con respecto a la CNV, este tipo de conciencia no es para todo el rato ¡porque se volvería una vida demasiado intensa! Es para un ratito, cada día. Porque de la misma manera que si abusas de esto se vuelve intenso de más, si lo haces solo de vez en cuando pierde el efecto «cargapila» que tiene darse un poquito cada día. Como quien toma sus vitaminas.

Ayer mismo le escribí en «modo terminal» un email a un músico para agradecerle su trabajo. Escribo este texto escuchando sus preciosas composiciones y quise que supiera lo agradecida que me siento de que me acompañe e inspire así. Busqué en su web un email de contacto y le escribí.

A veces son experiencias algo más grandes, cuando vivo de este modo un viaje. Y muchas otras veces, en el día a día, son cosas muy pequeñas, muy normales y muy muy posibles. Te aseguro que cuando pongo conciencia en hacer lo que me proponga en ese «modo terminal» suceden cosas maravillosas. Porque el mensaje no es el mismo y porque la respuesta suele estar sintonizada con la intención que yo le he puesto. Genero conmigo misma y con otros pequeños momentos de conexión que me saben a gloria y alimentan algunas necesidades como por ejemplo la de celebrar la vida, la de expresión, la de disfrute, la de apreciación, de compartir, de espontaneidad, de autonomía, de belleza, de espiritualidad y, desde luego, la del amor.



Los momentos terminales son estrategias para atender necesidades que me invitan a celebrar la vida. De maneras sencillas y al alcance de mi mano, cada día.

Tengo la impresión de que a veces se tiende a tirar de la CNV cuando vivimos una situación tensa o tenemos una conversación que nos cuesta. Y sí, para eso funciona muy bien. Y, al mismo tiempo, una de las aplicaciones que más me aportan de la CNV es precisamente esta: utilizar el aprendizaje de la atención de las necesidades con diferentes estrategias para celebrar la vida. Para tener sensación de gozo, de plenitud, de autonomía, y poder compartirlo con las personas de tu vida. Muchas veces se contagia, aunque estas personas no hayan elegido aprender CNV. Tal y como yo lo vivo, una manera de difundir la CNV, sin necesidad de aleccionar a nadie que no lo ha pedido, es precisamente esta.

Llenar mi cuenco y ofrecer y contribuir desde la abundancia.

«¿Qué día es hoy?», preguntó Pooh

«Es hoy», respondió Piglet

«Mi día favorito», dijo Pooh

A.A. MILNE

12.

A veces conectas y a veces aprendes. Errores típicos al practicar la CNV

Mira bonita, se vale cansarse, pero no rendirse.

Una señora sabia

Por supuesto que me contradigo,
contengo multitudes.

WALT WHITMAN

El que se ríe de sí mismo
nunca se queda sin cosas de las que reírse.

EPICTETO

Asume que te va a salir mal

La vas a cagar. Muchas veces.

Sencillamente forma parte del proceso. Y de ser humano.

Al principio te sucederá más a menudo, y a medida que pase el tiempo, cuanto más practiques, te ocurrirá menos.

Pero sin cagarla muchas veces, no es posible cambiar tu forma de comunicarte. Porque todo esto, en el fondo, va más allá de la comunicación, va de un modo de vivir. Por eso este aprendizaje es un proyecto retador y ambicioso. La mayor aventura de tu vida. Conocerte.

No por la CNV, ni porque yo te lo diga, no. No soy nada fundamentalista y, como ya has comprobado, bebo de muchas fuentes. No creo que haya una verdad, un modelo infalible ni una manera de hacer las cosas mejor que otra. En función de quién seas tú te encajará mejor una cosa u otra.

Creo que la CNV es, sencillamente, una guía para el viaje de conocerte. Porque si te lanzas a mirar para dentro, a entender cómo funcionas, qué cosas te activan emocionalmente, en qué medida puedes poner en juego tu creatividad para ampliar tus estrategias para atender necesidades y relacionarte y amar ligero, sin poner el peso de lo tuyo en la mochila de nadie y disfrutando de tu autonomía, entonces podrás recoger los frutos. Incluso antes de lo que crees.

[...] I am the master of my fate

I am the captain of my soul.

(soy el amo de mi destino

soy el capitán de mi alma)

W.E. HENLEY

Qué no es la CNV

Espero sinceramente que, a estas alturas del libro, NO hayas llegado a una de estas tres conclusiones:

La CNV va de ser amable, agradable y buena con todo el mundo.

La CNV hará que consiga lo que quiero, porque voy a expresarlo con claridad y cuidado.

La CNV es una herramienta. Y como tal, la uso y luego la guardo en la caja de herramientas hasta la próxima.

Marianne van Dijk es una mujer que difunde la CNV y tiene una web genial que puedes consultar aquí: www.cupofempathy.com. De ella aprendí estos tres errores y me parecen muy acertados.

1. Si crees que la CNV va de ser amable y bueno, siento mucho no haber sido más clara. La CNV va de ser honesto y expresarse con claridad y cuidado. Y también de poner límites, de decir que no y de enfadarse cuando procede. Básicamente va de ser humano y de relacionarse desde la claridad y el cuidado.

2. Si, por otro lado, has pensado que expresándote así vas a conseguir exactamente lo que quieres, te invito a que busques el curso de «Manipulación eficaz en el Lado Oscuro». Porque quizás alguna vez te funcione. Pero si intentas llevarte al otro al huerto para que haga lo que tú quieres sin tenerle en cuenta, desde luego eso no es CNV y se te va a ver el plumero pronto. Quizás el otro te lo aguante si tenéis una relación en la que no hay confianza. O teme no

hacer lo que tú quieras por alguna razón. Por más CNV que sea la estructura de tu mensaje, si tu intención es salirte con la tuya, no será CNV.

3. La CNV no es una herramienta más. Ya lo has ido viendo a lo largo de todo el texto. Es más bien una forma de vivir. Como en esa maravillosa cita de María Zambrano:

La paz es mucho más que una toma de postura,
es una auténtica revolución, un modo de vivir,
un modo de habitar el planeta, un modo de ser persona.

Una cita totalmente alineada si hablamos de CNV. Palabra por palabra.

Sujetos con los que sí (o no) experimentar

Déjame que te adelante un par de cosas más para que, cuando sucedan, no te sorprendan ni te desanimen.

Hecho cierto contrastado por la propia experiencia de Marshall Rosenberg y la de todo aquel que se pone a la tarea de practicar la CNV: es más difícil practicar la CNV con tus seres queridos adultos. Es así, cuanto más cerca tengas al individuo, más mochila hay en esa relación, más histórico, más inercias, más «verse con ojos antiguos». Te recomiendo encarecidamente que empieces a practicar con personas que te reten poco. Gente no tan próxima.

Con los niños, en mi experiencia, funciona mucho antes que con los adultos. Porque son más sinceros. Si les llega lo que estás intentando, te siguen el

rollo y, si no, te lo dicen a la cara en tiempo real. Y eso ayuda mucho. Ellos no tienen el histórico del que te hablaba y habitualmente tampoco prejuzgan. Por lo que yo he vivido, los niños son una excelente fuente de práctica.

Y algunos avisos para navegantes

Ten en cuenta también que, cuando empieces a practicar, te van a pasar cosas de este estilo:

1. Algunas personas te pondrán una cara muy rara, así como: «¿Quién eres y qué has hecho con la persona que yo conocía?». Y con suerte, además de la cara rara, te lo dirán. Digo con suerte porque si te lo dicen puedes contarles que estás intentando algo nuevo y cuál es tu intención al hacerlo. Y eso puede que «desactive su extrañeza». O puede que te lancen un juicio-dardo que habrás de acoger sin reaccionar impulsivamente si quieres seguir practicando. O mandarles a freír espárragos, si es lo que procede.

2. Otras personas quizá te digan cosas del tipo: «¿Tú te crees que eres Gandhi o qué?». Esto puede suceder si te perciben como queriéndote «poner por encima». Es muy sutil, pero a veces, cuando intentas mantener la calma ante una reacción del otro y no respondes como el otro esperaba, lo que le llega es una especie de movimiento de superioridad moral. Algo así como «no voy a rebajarme a responderte de esa manera». Y suele tocarle las narices al prójimo. Si te ves en una como esta, aclara tu intención. Acoge su incomodidad. Y sigue a lo tuyo tratando de hacer lo que estabas haciendo. O, si su respuesta te ha activado a ti, haz lo que puedas y retírate a la cueva a entender qué fue lo que te activó y qué necesidad no estaba siendo atendida. Siempre puedes volver a intentarlo en otro momento.

3. Tal vez te respondan sencillamente: «No te entiendo». Te invito a que trates de

formularlo de otro modo y verbalices que practicas una nueva manera de expresarte y que estás aprendiendo.

4. O se enfaden y les distancie que intentes expresarte de esta forma porque les parezca «manipulativo o calculador» que hables de sentimientos y necesidades. Sí, esto sucede, porque no estamos acostumbrados a hablar de estas cosas. Una opción es que verbalices un reflejo de este tipo:

«Imagino que te extraña que hable de esta forma, compartiendo lo que siento y necesito. Y me da la sensación, por lo que has respondido, de que te parece como “chantaje emocional” o algo así, ¿es eso? No tengo ninguna intención de manipularte, solo trato de expresar lo que me pasa con claridad y cuidado. Quizá no lo he conseguido o no te ha llegado así y, a la vez, quiero que sepas que ser clara y cuidadosa es mi única intención».

5. A lo mejor, si has practicado mucho con una persona, te diga: «No soy tu cobaya», o «Esta casa no es tu laboratorio». Es una señal clara para darte un descanso de la práctica si no quieres chamuscar la relación. Pero no para dejar de practicar, ¿eh?... solo para dar un descanso.

6. Una respuesta también habitual es: «¿Por qué no hablas normal?». Pues eso, surfea su extrañeza reflejando que recibes sus palabras y que entiendes que le suene raro y sigue intentándolo.

Y yo, cuando me preguntan si soy un perro verde, ¿qué hago?

Ante estas reacciones, o cualquier otra que te muestre que no está funcionando, puedes tomar dos opciones:

Soltar momentáneamente la práctica si ves que te está alejando del otro, visitar

tu cueva para entender qué puede haber sucedido, y volver a intentarlo más tarde. Lo que podríamos llamar la «toma 2».

Acoger y traducir lo que expresa el otro si te encuentras en un estado emocional de calma y puedes hacer el ejercicio, y seguir intentándolo.

Cuando las cosas no van como esperaba, porque mi manera de poner en juego la CNV no produce el efecto de generar conexión, me ha funcionado confesar mi condición de aprendiz y quitar presión a mis intentos de hacer algo de un modo diferente.

No hace falta que salga bien a la primera. Visibilizo mi intento de hacerlo de una forma diferente e incluso pido que me sigan la corriente para que me apoyen en mi intento de evolucionar. Claro, esto lo hago en situaciones de baja intensidad emocional. Si pretendo hacer esto cuando el otro está muy activo, emocionalmente hablando, es obvio que me va a mandar a paseo. Sin más y con razón. Porque al estar muy activado no tendrá espacio dentro de sí mismo para empatizar con mi dificultad.

En resumen, los experimentos y las prácticas mejor hacerlos al principio en situaciones poco retadoras, y poco a poco, cuando tengas más seguridad, más adelante y con el tiempo, ya los irás poniendo en marcha en situaciones complejas o con personas emocionalmente muy activas o, dicho de otro modo, cabreadas, llorando, atrapadas por el miedo...

También he encontrado un buen recurso, como ya has visto varias veces a lo largo del texto, en verbalizar mi intención. Es decir: cuando veo que lo que yo pretendo no llega o me parece que se está interpretando de otra forma, verbalizo mi propósito tal y como yo lo siento y, por otro lado, esto, al hacerlo, me invita a revisar en mí el tono y lenguaje corporal que estaba poniendo, que quizás enmascaraban alguna cosa que me pasó inadvertida, además de esa intención que yo le quería poner.

El feedback que me da otra persona no define quién soy ni cuál es mi intención. Puede que sea su propio filtro, sus creencias y su manera de verme, lo que condiciona su interpretación. Al mismo tiempo, cuando alguien te dice que no le ha llegado esa intención, o que ha interpretado algo diferente, eso en sí mismo es información valiosa para mí. Porque me permite revisar la situación y entender

en relación con lo que yo hice o dije, de dónde pudo venir su interpretación.

Algunas formas de cagarla

Otro error que me gustaría dejar por escrito es el de seguir enganchado a la CNV para «cuidar» de una relación más allá de lo razonable. A veces, con alguna persona de tu vida, por más intención que le pongas, más CNV o más ganas de que la cosa funcione, o por más rol de «salvador» que tu ego se haya enfundado (ojo con esto, querido), sencillamente la cosa no va. Por las razones que sea. Procede en esos casos hacer el duelo y soltar.

Por favor, no utilices la CNV para llevar la relación más allá de lo razonable, a un lugar donde solo hay dolor.

De hecho, ante una relación agotada, la CNV propone poner distancia. La manera no violenta de cuidar una relación agotada es poniendo distancia.

Porque el cuidado consiste, en estos casos puntuales, en alejarse. Por respeto hacia uno mismo y hacia el otro, incluso por honrar lo que un día fue. Porque en ocasiones toca aceptar que no es posible.

Y en situaciones extremas, si alguien te agrede físicamente, Rosenberg hablaba del uso protector de la fuerza. Que es una forma de expresar lo que conocemos como «legítima defensa».

De modo que para la CNV «poner la otra mejilla» no es la solución.

La solución es cuidarse. Tenerse respeto. Y desde ahí, relacionarse con los demás desde la intención no violenta.

Ya lo ves, hay muchas formas de cagarla. Lo escribo y sonrío acordándome de mis propias meteduras de pata. Algunas de ellas, en el momento, no me hicieron ninguna gracia. Me frustraba, me juzgaba torpe y me retiraba a la cueva a entender y a ponerle una tirita a mi ego rasguñado. Y lo volvía a intentar. No hay más secreto que este, como mantra cada día.

Práctica, práctica, práctica

Actualmente, salvo en ocasiones muy puntuales, suelo reírme de mi torpeza. Es una risa amable y amorosa, no burlona y cargada de juicio. Es mi forma de sobrellevar el hecho cierto de que, por más años que una lleve practicando, como sigue siendo humana, seguirá metiendo la pata a veces. Y en realidad eso lo hace maravilloso e interesante. Aprenderé hasta el último momento.

Me doy cuenta de que esto de compartir los errores es importante para mí. En realidad, fue una de las motivaciones principales que me impulsaron a escribir este libro. De hecho, hay algo un poco mágico en este asunto. La persona que pensó en mí para escribir este texto, Aje Arruti, me habló al poco de conocernos de la existencia de un evento extraordinario que se celebra en muchas ciudades del mundo y se llama las fuckup nights. Se trata de un evento donde tres o cuatro ponentes le cuentan al público congregado historias de fracasos profesionales. La vida, y que le eché un poco de arrojo al tema, a los pocos meses me llevó a contar en uno de esos eventos mi mayor error, a nivel profesional, hasta la fecha. Fue una experiencia catártica y aunque pasé mucho miedo antes de empezar, hubo un instante que lo cambió todo. Una frase lanzada al público: «levanta la mano si alguna vez te ha pasado algo así»... Y una abrumadora mayoría de manos de la sala levantadas. Y yo que me creía un poco rarita y pensaba hasta entonces que mi historia era atípica y no iba a conectar con nadie, que me verían con la curiosidad con la que ves a un animal extraño... y resulta que sencillamente soy una humana más. Qué alivio, oye.

Encuentro algo mágico entre que Aje me descubriera las fuckup nights, que yo le hablara de la CNV en su día, y que ella viera oportuno plantear mi nombre para escribir este texto.

Creo firmemente que la vulnerabilidad nos conecta como nada en el mundo. Y

que cagarla nos hace sentir vulnerables. Y contarlo también. Aspiro a que este texto te conecte a mi vulnerabilidad, que se ha mantenido a flor de piel en la aventura de escribirlo.



Y también aspiro a que mi vulnerabilidad abone la tuya. Para que crezca y se muestre poderosa. En todo su esplendor, cada vez que sea menester.

Si tuviera que sintetizar lo que he tratado de transmitir a lo largo de las páginas que acabas de recorrer, quizá todo se resumiría en esta idea:

La conexión con otro ser humano, eso que busca la Comunicación No Violenta, no se produce porque nos convirtamos en adivinos de necesidades y vayamos por la vida «diagnosticando» cómo se siente y qué necesita el personal. La conexión, desde mi punto de vista, se nutre, sucede y nos une cuando hay una intención genuina de comprender al otro y de expresar lo tuyo, sin juicio ni un destino predeterminado. Viviendo la magia de lo que te ofrece estar presente, acogiendo los sentimientos activos en el momento y creando maneras posibles de cuidar, poniendo en el mismo nivel de importancia tus necesidades y las de los demás.

Epílogo.

Con el hígado en los dedos

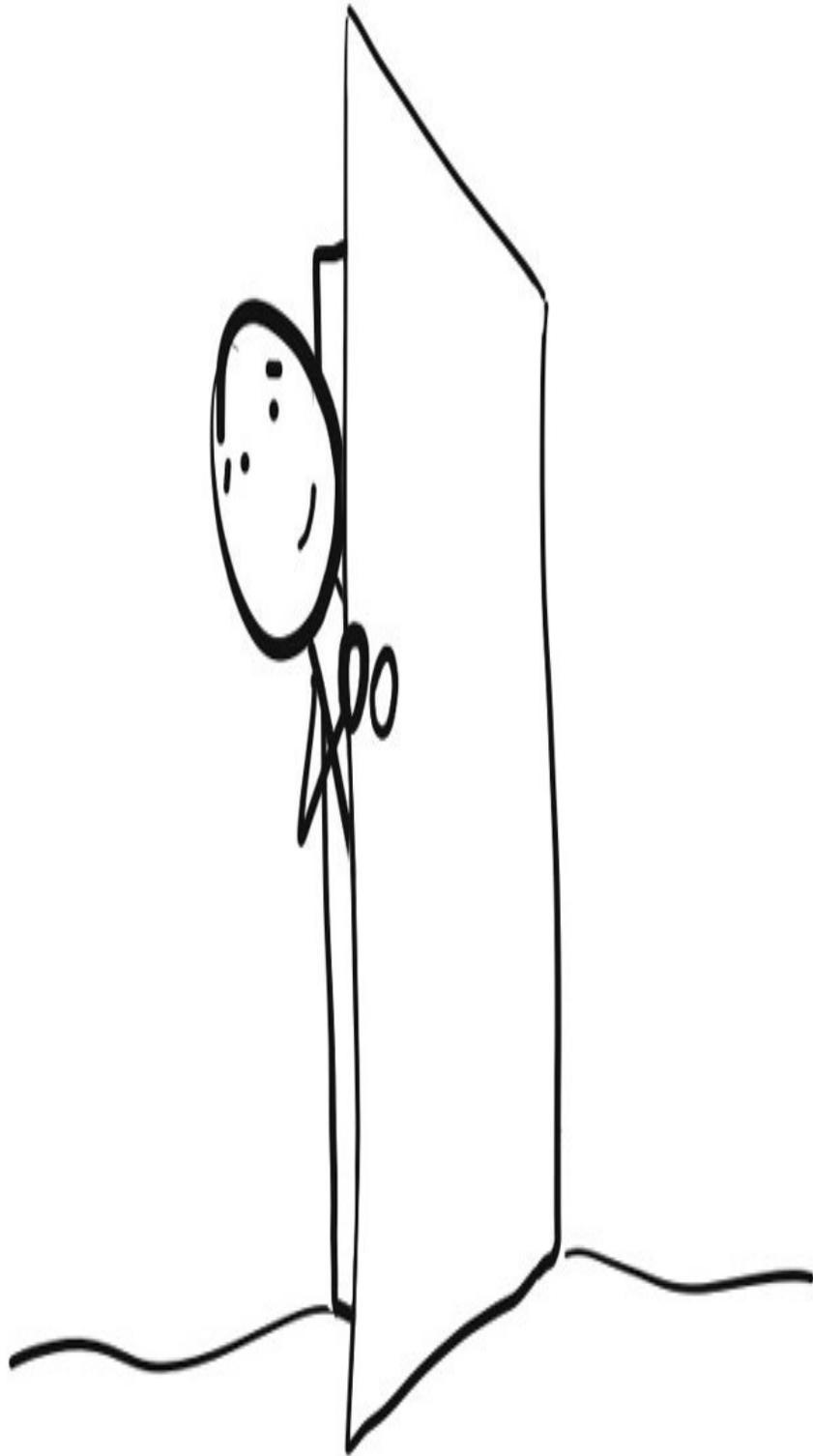
Me pinto a mí misma porque
soy a quien mejor conozco.

FRIDA KAHLO

Por supuesto que me contradigo,
contengo multitudes.

WALT WHITMAN

El mayor de mis miedos con respecto a este libro era dejarme ver.



En los 22 meses, en total, que ha tardado en ser alumbrado, he habitado toda clase de emociones y surfado pensamientos boicoteadores diversos.

«Qué tía tan intensa, qué rollo de libro».

«Pero ¿qué me importan a mí los avatares y las mierdas de esta mujer?».

«La hija de Felipe González escribe un libro de mierda de veinticinco páginas».

(No comprendo por qué, pero por momentos he tenido verdadera obsesión por la extensión del texto).

Exorcizar estos pensamientos tratando de reírme de mí misma, mantenerlos a raya para que no me paralizasen, contarles razones y argumentos para escribir este libro, sentirme desnuda y expuesta sin haber publicado todavía, conectar con mi propósito para encontrar de nuevo la fuerza. Apoyarme en las personas que tenía cerca en este proceso para abonar mi confianza. Seguir escribiendo.

Y aquí estoy. Escribir me ha parecido un ejercicio difícil. Y muchas veces me ha costado encontrar un equilibrio satisfactorio entre la sinceridad, la vulnerabilidad y la privacidad. Toda mi vida ha sido muy importante mi privacidad. La he cultivado con tanto celo que, en esta etapa, axiomas vitales inamovibles para mí yo del pasado se han visto sacudidos por el impulso de compartir el aprendizaje que aquí dejo como testimonio.

No te conozco, no sé quién eres. Solo sé que esta que se ha mostrado soy yo.

Este texto ha sido escrito con el hígado en los dedos. Compartiendo aquello que he vivido en el proceso de aprender CNV y tantas otras cosas que, hasta hoy, me han ayudado a conocerme mejor. Con el deseo de que su lectura sea útil para alguien. Ojalá seas tú.

Con amor,

María

Listado de sentimientos

Sentimientos cuando las necesidades sí están satisfechas

Calma. Sentimientos de: estar en paz, tranquilidad, serenidad, relajación, descanso, alivio, sosiego, silencio, quietud, neutralidad, tolerancia, equilibrio, confianza, armonía...

Placer. Sentimientos de: felicidad, alegría, contento, satisfacción, orgullo, flotar, estar radiante, plenitud, efusividad, excitación, gozo, fascinación, fortuna, esperanza, optimismo, sensualidad, vida, comunicación, armonía...

Afecto. Sentimientos de: amistad, cariño, acogimiento, calidez, cordialidad, humildad, cercanía, proximidad, sensibilidad, ternura, afecto, amor, pasión, atracción, confianza, capacidad de conmovearse, conexión, compasión, comprensión, valoración, reconocimiento, gratitud...

Interés. Sentimientos de: curiosidad, asombro, sorpresa, intriga, expectación, atención, ilusión, entusiasmo, alerta, inspiración, motivación, interés, compromiso, decisión, seguridad, despreocupación, generosidad...

Actividad. Sentimientos de: contento, energía, encanto, diversión, jovialidad, vibración, estímulo, alegría, emoción, despertar, activación, vitalidad, vigor, aventura, fortaleza, efusividad, excitación, frescura, realización...

Apertura. Sentimientos de: expansión, capacidad de diálogo y

comunicación, sociabilidad, despertar, ligereza, receptividad, sensibilidad, inspiración, vulnerabilidad, vitalidad, liberación, independencia, generosidad, disponibilidad, cuidado, agradecimiento...

Sentimientos cuando mis necesidades no están satisfechas

Rabia. Sentimientos de: molestia, disgusto, descontento, queja, frustración, indignación, enfado, mal humor, enojo, irritación, hartura, crispación, furia, impotencia, desesperación, hostilidad, violencia, agresividad.

Tristeza. Sentimientos de: pena, conmoción, consternación, desánimo, desilusión, depresión, preocupación, soledad, abatimiento, falta de energía, congoja, melancolía, tristeza inconsolable, desesperación, indefensión, apatía, indiferencia, pesimismo...

Sorpresa. Sentimientos de: confusión, desconcierto, desorientación, asombro, escepticismo, perplejidad, estupefacción, bloqueo, paralización, susto, temor...

Dolor. Sentimientos de: fragilidad, sensibilidad, vulnerabilidad, dolor, herida, incapacidad, angustia, desolación...

Disgusto. Sentimientos de: descontento, distancia, indiferencia, frío, resentimiento, amargura, asco, indignación, rencor...

Miedo. Sentimientos de: temor, temblor, terror, espanto, pánico, agitación, inseguridad, incomodidad, tensión, ansiedad, nervios, susto, alarma, parálisis, pasividad, estar inerte, cerrarse...

Confusión. Sentimientos de: confusión, falta de claridad, preocupación, inseguridad, desconfianza, indecisión, inquietud, contrariedad, desconcierto, desorientación, perplejidad, perturbación, dependencia...

Preocupación. Sentimientos de: incomodidad, intranquilidad, inquietud, impaciencia, agitación, nerviosismo, agobio, ansiedad, angustia, alarma, alteración, pesadumbre, opresión...

Vergüenza. Sentimientos de: arrepentimiento, timidez, inhibición, sonrojo, acobardamiento, pudor, bochorno...

Cansancio. Sentimientos de: debilidad, pereza, sin energía, desánimo, desinterés, desmotivación, depresión, fatiga, abatimiento, agotamiento, saturación, adormecimiento, aburrimiento, rutina, impotencia, decaimiento...

Interpretaciones y juicios ocultos que con frecuencia son utilizados por error como sentimientos

Estas palabras son trampas porque nos hacen dependientes y nos retiran la responsabilidad de lo que sentimos. En lugar de hablar de lo que sentimos, estas palabras expresan implícitamente lo que pensamos que nos hacen (por ejemplo, abandonado/a, humillado/a) nuestros juicios sobre nuestra persona, lo que pensamos ser (por ejemplo, nulo/a) los juicios que imaginamos que las otras personas nos hacen (por ejemplo, incompetente).

Evitaremos utilizar expresiones tales como «siento que tú...», «tengo el sentimiento de que...», o que expresen un pensamiento (lo que creo o lo que temo) y no lo que siento.

ACUSACIÓN

Acusado/a

Insultado/a

Cuestionado/a

Culpable

Arrastrado/a

Equivocado/a

Juzgado/a

DESVALORACIÓN

Tonto/a

Desconsiderado/a

No valorado/a

Disminuido/a

Inadecuado/a

Incapaz

Incompetente

Indigno/a

Intimidado/a

Minable

Ridiculizado/a

Rebajado/a

Nulo/a

No importante

Sin valor

Estúpido/a

ATAQUE

Acorralado/a

Agredido/a

Herido/a

Arrancado/a

Atacado/a

Molestado/a

Aplastado/a

Acosado/a

Insultado/a

Amenazado/a

Presionado/a

Presión

Ofendido/a

En una trampa

Perseguido/a

Provocado/a

Sobrecargado/a

Desbordado/a

Vencido/a

Violado/a

ENGAÑO

Ingenuo/a

Estafado/a

Explotado/a

Desorientado/a

Manipulado/a

Atrapado/a

Liado/a

Traicionado/a

Engañado/a

Utilizado/a

DOMINACIÓN

Frenado/a, obligado/a

Acorralado/a

Acosado/a, acusado/a

Dominado/a, ahogado/a, forzado/a, pisoteado/a

Humillado/a

Maltratado/a

Sobreprotegido/a

Despreciado/a

Encajonado/a

Obligado/a

Perseguido/a

Estancado/a

Protegido/a

Rebajado/a

Manchado/a

Explotado/a

RECHAZO

Abandonado/a

Detestado/a, aislado/a

Separado/a, ignorado/a, incomprendido/a

Indeseable

Invisible, no visto/a, no entendido/a

Rechazado/a

Dejado/a, echado/a

Olvidado/a, negado/a

No aceptado/a

No apreciado/a

No creído/a

Algunas necesidades humanas fundamentales que tenemos en común

SUBSISTENCIA

Abrigo

Aire, respiración

Alimentación

Evacuación

Hidratación

Luz

Reposo

Reproducción (subsistencia de la especie)

Movimiento, ejercicio

Ritmo (respeto de)

SEGURIDAD

Confianza

Armonía

Paz

Preservar el tiempo y la energía

Protección

Confort

Seguridad (afectiva y material)

Apoyo

LIBERTAD

Autonomía

Independencia

Emancipación

Libertad de elegir

Espontaneidad, soberanía

RECREACIÓN

Desfogarse, relajación

Juego

Entretenimiento

Reponer energía

Reír

NECESIDADES RELACIONALES

Pertenecer

Atención

Comunión

Compañía

Contacto

Empatía

Intimidad

Compartir

Proximidad

Amor

Calor humano

Delicadeza, tacto

Honestidad, sinceridad

Respeto

IDENTIDAD

Coherencia, acuerdo con sus valores

Afirmación

Pertenencia con iguales

Autenticidad

Confianza, autoconfianza

Estima, autoestima

Evolución

Respeto

Integridad

PARTICIPACIÓN

Contribuir al bienestar y desarrollo propio y de los demás

Cooperación

Concertación

Cocreación

Conexión

Expresión

Interdependencia

REALIZACIÓN

Actualización de los potenciales

Belleza, creación

Expresión, inspiración

Realización, elegir su proyecto de vida, valores, opiniones, sueños...

Evolución, aprendizaje

Espiritualidad

SENTIDO

Claridad

Comprensión

Discernimiento

Orientación

Significación

Transcendencia

Unidad

Comunión

CELEBRACIÓN

Apreciación

Contribución a la vida (de los demás y de la nuestra)

Compartir alegrías y penas

Vivir el duelo y la pérdida (de una ocasión, de un afecto, de un sueño...)

Ritual

Reconocimiento,

gratitud

Bibliografía

Ensayo

D'Ansembourg, T., *Deja de ser amable: ¡sé auténtico!*, Sal Terrae, 2010.

Frankl, V., *El hombre en busca de sentido*, Herder, 2016.

Robinson, K., *El elemento*, Debolsillo, 2010.

Rosenberg, M., *Comunicación No Violenta, un lenguaje de vida*, Gran Aldea Editores, 2000.

—, *Resolver los conflictos con la Comunicación No Violenta*, Acanto, 2011.

—, *El sorprendente propósito de la rabia*, Acanto, 2014.

Ruiz, M., *Los cuatro acuerdos: un libro de sabiduría tolteca*, Urano, 1998.

Rust, S., *Cuando la jirafa baila con el lobo*, Obelisco, 2015.

de la Torre, P., *Fundamentos y prácticas de Comunicación No Violenta*, Arpa práctica, 2023.

Poesía que me ha acompañado en este libro

«Eres un lío y estás sanando», Jeff Foster.

«Nuestro miedo más profundo», Marianne Williamson.

«Caminante no hay camino», Antonio Machado.

«En paz», Amado Nervo.

«There is a hole in my sidewalk», Portia Nelson.

«One art», Elisabeth Bishop.

«Wild geese», Mary Oliver.

«Love after love», Derek Walcott.

«Words are windows», Ruth Bebermeyer.

«Machine», Rudy Francisco.

Música que me ha acompañado en este libro

«You Can't Rush Your Healing», Trevor Hall.

«I Am Going Home», Roseaux.

«Home Again», Michael Kiwanuka.

«This Is Me», The Greatest Showman BSO.

«For Now», Kina Granis.

«Numb», Linkin Park.

«See a Darkness», Rosalía.

«Feeling Good», Nina Simone.

«El sitio de mi recreo», Antonio Vega.

«Lucha de gigantes», Antonio Vega (versión de Love of Lesbian y Zahara).

«Sacar la voz», Ana Tijoux.

«Friends Make Garbage», Low Roar.

«Redemption Song», Bob Marley.

«Déjalo ir», Depedro.

«I Love You», Woodkid.

«The Great Escape», Patrick Watson.

«Wasteland», Woodkid.

«If You Give Them More Than You Can», Andrea Motis.

«Contigo», La Otra y El Kanka.

«Je veux», Zaz.

«Dog Days Are Over», Florence & The Machine.

«This Little Light of Mine», versión de Bruce Springsteen with The Sessions Band.

«Milonga del moro judío», Jorge Drexler.

«Sea», Jorge Drexler.

«Sanar», Jorge Drexler.

«Hallelujah», Leonard Cohen, versión de Jeff Buckley.

«Blackbird», The Beatles.

«El viento a favor», Bunbury.

«Barro tal vez», Luis Alberto Spinetta.

«La belleza», Luis Eduardo Aute.

«Cuídame», Pedro Guerra.

«Volar», El Kanka.

«Grita», Jarabe de Palo.

«Remedios», Club del Río.

Toda la discografía de Joep Beving.

Agradecimientos

A mi familia, Elena, Clara, Viggo y Eric. Por acompañarme en la aventura de vivir.

Por ser, para mí, laboratorio y maestros. Fuente en la que llenar mi cuenco.

A mis padres, por invitarme a venir. Por enseñarme con el ejemplo de lo que sí y lo que no. Por acoger que, en ocasiones, haga distinto.

Al equipo de Plataforma Editorial, por confiar en mí para hacer este viaje. Aje Arruti, que me imaginó escritora antes de yo soñarlo. Miguel Salazar, que escuchó mi primer no y después de un tiempo me convenció con delicadeza, y a Maria Salvador, que acompañó el final del proceso. A mi compañera de tribulaciones y proveedora de feedback y correcciones, Mercedes Castro. Y a Jordi Nadal. Que conoció a la de la escalera y se convirtió, desde el principio del viaje, en mi amigo.

A mi maestra, Pilar de la Torre, por ser referente e inspiración. Luz. Ligereza. Empatía. Fuerza. Autenticidad.

A tantas personas que comparten su sabiduría. Marshall Rosenberg y los humanos de las TEDtalks. Aquellos que escribieron sus ideas en libros, blogs o artículos. Aquellos que las grabaron en un pódcast... A todas aquellas personas que, habiéndose cruzado conmigo en contextos profesionales, se han dejado ver. Han abierto la compuerta de la vulnerabilidad y hemos disfrutado de un instante de conexión genuina.

A Carlos Cortés, Miriam Ortiz de Zárate y José Manuel Sánchez. Que abonaron y regaron mi tierra a través del coaching y su mirada amorosa y llena de

confianza.

A las personas que, como yo, encontraron en la CNV un mapa que dio sentido a muchas cosas, y con las que he compartido sesiones de formación, mis dificultades y las suyas o «cafés porque sí». Mis amigas Natalia Tutor y Helena Pérez, «las intensitas», que con sus comentarios e ilustraciones han enriquecido y mejorado este texto, y con quienes me alegra el corazón compartir camino de vida; Beatriz Martín Lisenbarth y Juan Carlos Villa, los «ligeritos de la CNV», con quien tengo el enorme placer de promover directos en IG en la serie Se vale equivocarse y compartir amistad, aprendizaje, cagadas, risas y mucho sentido de lo que hacemos. De quienes siempre recibo una mirada plena de confianza y posibilidad. A Dani Muxi, que me inspira con sus contenidos y me hace reír mucho y se ha convertido también en amigo, como Chavi Nieto, creativo, creyente y divulgador de la CNV y tantos otros amigos del entorno de la CNV.

Cada una de las personas que participan del proyecto de Justicia Restaurativa de AMEE, porque en ese espacio recibo y aprendo en abundancia de situaciones de vida complejas. Y eso alimenta mi esperanza.

A Clara, Josefina, Bernardo, Esther, Pablo, Dionisio, Catalina, Eva, Lola, Hugo, Sergio, Elisa, Bea, Susana, Patricia, Mónica, Victoria, Alfonso, y a Diego. Humanos que abren compuerta y me dejan entrar a ese lugar sagrado, y lo comparten conmigo. Personas que me sostienen cuando a mí se me acaba el fuelle.

Soy una mujer afortunada. Siento una profunda gratitud porque puedo ver todo el amor que me rodea, en sus diferentes formas y manifestaciones. Y porque, aunque como decía aquel poema de José Hierro «... tarde se aprende lo sencillo», soy muy consciente de que la vida es hoy. Y cada día tengo una nueva oportunidad para vivir como quiero.

Notas

1.

No tienes que ser buena.

No tienes que caminar sobre tus rodillas, arrepintiéndote,
durante cien millas a través del desierto.

Solo tienes que permitir que el suave animal de tu cuerpo
ame aquello que ama.

Gansos salvajes, Mary Oliver.

2.

Una persona muerta muy agradable.

3.

Mindfulness es la conciencia que surge de prestar atención a propósito en un momento presente y sin juzgar.

[4.](#)

Texto de blog comunicacioncompleta.com

*

Los siguientes anexos provienen del Instituto de Comunicación No Violenta de Pilar de la Torre.

Su opinión es importante.

En futuras ediciones, estaremos encantados
de recoger sus comentarios sobre este libro.

Por favor, háganoslos llegar a través de nuestra web:

www.plataformaeditorial.com

Para adquirir nuestros títulos,
consulte con su librero habitual.

«I cannot live without books.»

«No puedo vivir sin libros.»

THOMAS JEFFERSON

Desde 2013, Plataforma Editorial planta un árbol

por cada título publicado.

