

# El arte de comunicar paz

Texto de **Jordi Jarque**

**E**n tiempos convulsos resulta más fácil demonizar y más difícil conciliar. Tal vez hay mil razones o una sola para creer que no se tiene por qué conciliar nada, pero una mirada interna puede contribuir a aliviar tensiones, el enfado o la rabia.

Al menos es lo que constatan tanto Helen M. Adamson como Constanza Echevarría, ambas certificadas como formadoras por el Center for Nonviolent Communication, quienes abogan por un cambio en la forma de rela-

cionarse con los demás, en lo que denominan Comunicación No Violenta (CNV), un modelo desarrollado por el psicólogo y mediador Marshall Rosenberg. Este experto constató en su trabajo con activistas de los derechos civiles y la integración racial en el sur de EE.UU., qué procesos resultan más eficientes para conquistar esos objetivos sociales y sí, pasaban por la forma de comunicarse, una forma de comunicarse que requiere del proceso de autoobservación.

## PRÁCTICA PARA EMPEZAR

**Conectar con el interior. Se propone practicar el siguiente ejercicio. Pensar en una situación desagradable que se ha vivido a lo largo del día. ¿Qué pasó concretamente? ¿Cómo se siente al recordarlo? ¿Qué necesidad vital o valor de la persona estaba en juego? Tomar un par de minutos para reconocer la importancia que tiene para esa persona la necesidad identificada.**

Echevarría y Adamson coinciden en que requiere de una elección, de una apuesta. Es una apuesta a considerar también que los demás se manifiestan desde sus necesidades, sus temores y que no son tan distintos a las propias. Es una apuesta a considerar que todas las personas forman parte de la humanidad cada uno con su identidad propia. Más que negar la existencia de situaciones que producen sufrimiento, se trata de acoger ese

sufrimiento para transformarlo a través de la empatía, clave en la CNV. ¿Es posible? Sí si cuando se está en el enfado uno se da cuenta que tiene tendencia a utilizar entonces un lenguaje en el que predomina el juicio moralista, las etiquetas que encasillan, las siempre odiosas y frustrantes comparaciones o las exigencias ya sea para con los demás o para con uno mismo usando esa palabra que pesa tanto: “deberías...”.

Marshall Rosenberg estudió la relación de la violencia con el uso de un lenguaje repleto de juicios y evaluaciones. Y asegura que la causa última de la violencia está en la manera de pensar. No sólo basta con darse cuenta. Este proceso es una invitación a ponerse en acción. Y hay un método para ello. Tanto Echevarría como Adamson lo comparten con una consideración: es posible trascender el paradigma de la separación porque al fin y al cabo todos somos interdependientes. ○

## LA CLAVE ES LA EMPATÍA

Más que buscar quien tiene razón se trata de observar qué está afectando nuestro bienestar, identificar los sentimientos desagradables en relación con lo observado. Darse cuenta de que este tipo de sentimientos están originados realmente por necesidades no satisfechas. Es primordial no confundirse con lo que la CNV llama falsos sentimientos, como por ejemplo el sentirse abandonado, atrapado, despreciado, ignorado, ridiculizado, olvidado, porque más que emociones describen un juicio de lo que han hecho otras personas hacia nosotros. Identificadas esas necesidades no cubiertas, ha llegado el momento de darles espacio dentro de uno mismo, y hacer una petición. Una petición concreta, realizable y negociable.



### ejemplo

Hoy mi madre me dijo:

“No me llamas nunca”. *observación*

*sentimiento* Estoy irritada porque  
querría reconocimiento *necesidad*  
por las veces que sí que la llamo.

GETTY IMAGES