

Comunicación NoViolenta

Un lenguaje de vida

3.ª EDICIÓN AMPLIADA

Marshall B. Rosenberg

Herramientas que cambian la vida para mantener relaciones sanas

Prólogo de Deepak Chopra

Recomendado por Tony Robbins, Arun Gandhi, Marianne Williamson,
John Gray, Jack Canfield, el Dr. Thomas Gordon, Riane Eisler y otros muchos.

Comunicación NoViolenta

Un lenguaje de vida

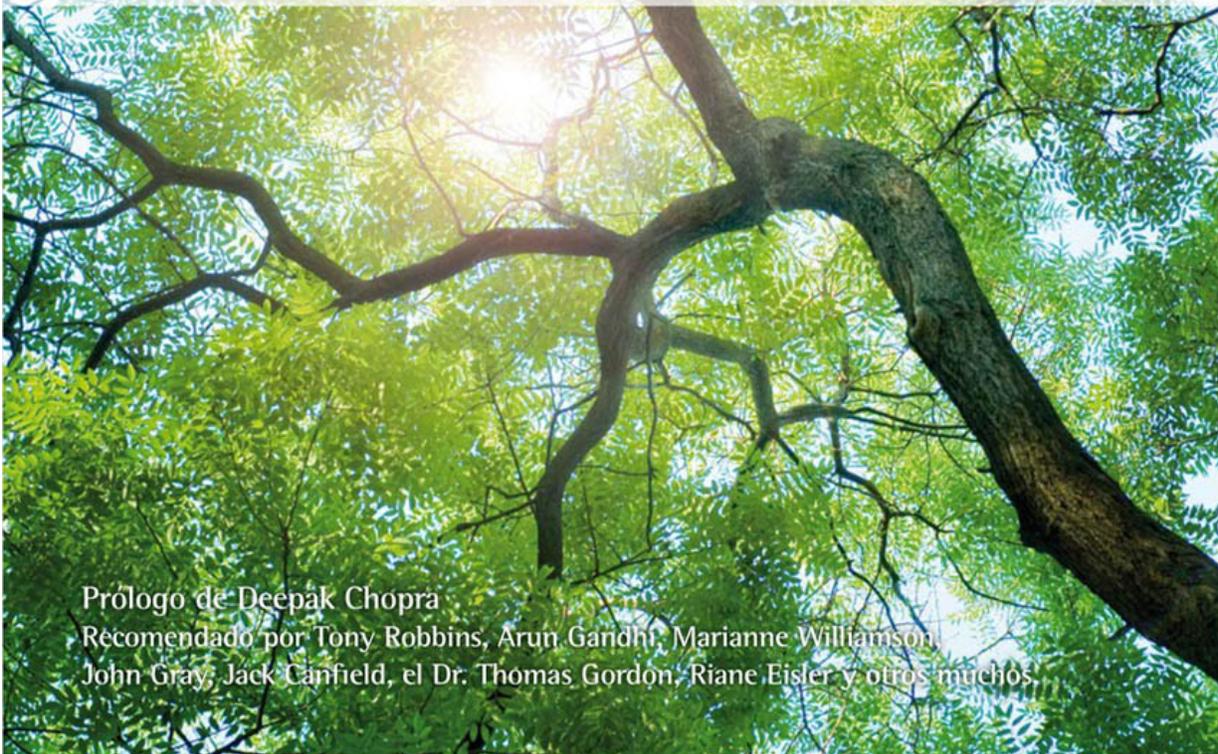
3.ª EDICIÓN AMPLIADA

Marshall B. Rosenberg

Herramientas que cambian la vida para mantener relaciones sanas

Prólogo de Deepak Chopra

Recomendado por Tony Robbins, Arun Gandhi, Marianne Williamson,
John Gray, Jack Canfield, el Dr. Thomas Gordon, Riane Eisler y otros muchos.



Comunicación NoViolenta

Un lenguaje de vida

3.ª edición ampliada

MARSHALL B. ROSENBERG



© de la edición en castellano:
2016 EDITORIAL ACANTO S.A.
Comtes Alba de Liste 8 - 08188 Vallromanes
Barcelona - Tel. 935 729 701
www.editorialacanto.com

Título de la edición original:
Nonviolent Communication, a Language of Life - 3rd Edition
© 2015 PuddleDancer Press

Traducción: Noelia Jiménez Díaz
Diseño y maquetación: Estudi Gràfic Vicenç Prims, SL

Revisión del contenido:

Pilar de la Torre Calvo. Formadora en CNV certificada
por The Center for Nonviolent Communication
www.comunicacionnoviolenta.com

Helen Adamson. Formadora en CNV certificada
por The Center for Nonviolent Communication
www.compartirlacnv.com

Con la colaboración de la Asociación
para la Comunicación NoViolenta
www.asociacioncomunicacionnoviolenta.org

ISBN: 978-84-15053-66-8
Depósito legal: B 24385-2016

Impreso en España

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra sólo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a Cedro (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar, escanear o hacer copias digitales de algún fragmento de esta obra:

www.conlicencia.com, 93 272 04 47 / 91 702 19 70

Cosas que se han dicho sobre la Comunicación NoViolenta

RELACIONES:

“Las técnicas dinámicas de comunicación de Marshall Rosenberg transforman conflictos potenciales en diálogos pacíficos. Aprenderá a utilizar herramientas sencillas para reducir la tensión de las discusiones y crear conexiones compasivas con sus familiares, amigos y otras personas con quienes se relaciona”.

JOHN GRAY, autor de *Los hombres son de Marte, las mujeres son de Venus*

“La Comunicación NoViolenta puede cambiar el mundo. Y, lo que es más importante, puede cambiar su vida. La recomiendo con muchísimo entusiasmo”.

JACK CANFIELD, autor de la serie *Sopa de pollo para el alma*

“Marshall Rosenberg nos proporciona las herramientas más eficaces para promover el desarrollo de las relaciones. La Comunicación NoViolenta conecta de alma a alma, creando mucha sanación. Es el elemento que falta en lo que vivimos”.

DEEPAK CHOPRA, autor de *Conocer a Dios y Cuerpos sin edad, mentes sin tiempo*

“Partiendo de conversaciones que estaban destinadas a acabar en la basura, comencé a usar estas técnicas y acabé con una experiencia de conexión muy útil”.

Reseña en Internet

“Si quiere ser escuchado y escuchar lo que sus seres queridos están diciendo de verdad, más allá de sus palabras, lea este libro. Cambiará su vida”.

Reseña en Internet

“Rosenberg ha desarrollado un método sencillo de comunicación que ayuda a evitar que se desencadenen reacciones defensivas y a estimular en su lugar el entendimiento y el acuerdo. Este libro es de extraordinario valor para todas las relaciones y sin duda debería ser lectura obligatoria para todo el mundo”.

Reseña en Internet

TRANSFORMACIÓN DE CONFLICTOS:

“La Comunicación NoViolenta es uno de los procesos más útiles que aprenderá nunca”.

WILLIAM URY, coautor de *Obtenga el sí*

“En este libro encontrará un lenguaje sorprendentemente eficaz para expresar lo que tiene en la cabeza y en el corazón. Es un proceso esencial, conciso y claro, resulta sencillo en su forma y aunque supone un reto usarlo en situaciones difíciles, su resultado es poderoso”.

VICKI ROBIN, coautora de *La bolsa o la vida*

“Marshall Rosenberg encarna el activismo espiritual y por la noviolencia. Aplicando los conceptos expuestos en ellos, estos libros llevarán al lector a promover una mayor compasión en el mundo”.

MARIANNE WILLIAMSON, autora de *Espera un milagro cada día* y presidenta de Peace Alliance

“El trabajo de Rosenberg, al igual que el de Noam Chomsky, es intrínsecamente radical, subvierte por completo el *statu quo* de nuestro sistema de poder: entre niños y adultos, entre cuerdos y psicóticos, entre criminales y la ley. La distinción de Rosenberg entre el uso protector y punitivo de la fuerza debería ser de lectura obligatoria para cualquier persona involucrada en política exterior o que patrulle las calles”.

D. KILLIAN, reportero para *On the Front Line, Cleveland Free Times*

“Hemos vivido momentos traumáticos una y otra vez, momentos de miedo y pánico, incomprensión, frustraciones, decepciones e injusticias de todo tipo, sin ninguna esperanza de poder escapar, lo cual empeora todavía más las cosas. La Comunicación NoViolenta ofrece una alternativa pacífica para acabar con el interminable conflicto de Ruanda”.

THEODORE NYILIDANDI, Departamento de Asuntos Exteriores de Ruanda; Kigali (Ruanda)

“En nuestra época actual de discursos irrespetuosos y demagogia mezquina, los principios y prácticas de la Comunicación NoViolenta son tan oportunos como necesarios para la resolución pacífica de conflictos, personales o colectivos, nacionales o internacionales”.

MIDWEST BOOK REVIEW, *Taylor's Shelf*

“Rosenberg describe cómo, en numerosos conflictos, una vez que los ‘enemigos’ han sido capaces de escuchar las necesidades de los otros, son capaces de conectar compasivamente y encontrar soluciones, superando así lo que parecían puntos muertos ‘imposibles’ de sortear. Si usted quiere aprender maneras de expresarse con mayor habilidad le recomiendo encarecidamente este libro, claro y fácil de leer”.

DANA LION, Buddhist Peace Fellowship, revista *Turning Wheel*

“Un proceso de comunicación sencillo que elimina el estilo competitivo, antagonista y provocador de violencia que ha infestado la mayor parte de nuestras vidas. No tiene nada que ver con la idea de que los mansos heredarán la Tierra o de que haya que convertirse en una pieza dócil y amable del engranaje de nuestro sistema jerárquico y de “poder sobre”. La obra aborda cuestiones como el “uso protector de la fuerza”, la vulnerabilidad, el diálogo de corazón a corazón y la satisfacción de nuestras necesidades de tal manera que sea menos probable que nos arrepintamos.

Reseña en Internet

“Como profesional de resolución de conflictos, puedo decir que este libro pone en práctica lo que predica, y que encontré un enfoque que te guía paso a paso, y ejercicios y ejemplos muy claros y fáciles de practicar”.

Un lector de Maryland

“Nunca he leído un libro sobre comunicación más claro, más directo y más revelador. Es sorprendentemente fácil de leer, contiene buenos ejemplos y resulta un reto ponerlo en práctica. Este libro es un verdadero regalo para todos nosotros”.

Un lector de Washington

CRECIMIENTO PERSONAL:

“*Comunicación NoViolenta*, de Marshall Rosenberg, es un gran libro que enseña una manera compasiva de hablar con los demás, incluso cuando usted (o ellos) están enfadados”.

JOE VITALE, autor de *Marketing espiritual, El poder de la mercadotecnia audaz*

“Cambiar la manera en que el mundo ha estado funcionando durante 5.000 años suena abrumador, pero la Comunicación NoViolenta nos ayuda a liberarnos de antiguos patrones de violencia”.

FRANCIS LEFKOWITZ, reportero, *Body & Soul*

“Una manera revolucionaria de mirar al lenguaje. Si mucha gente utilizara el material de Comunicación NoViolenta, pronto viviríamos en un mundo más pacífico y compasivo”.

WES TAYLOR, *Progressive Health*

“El oponente más duro y peligroso a quien me he enfrentado jamás —aquel que más daño me hizo, llevándome a pasar 30 años de mi vida entre rejas— fue mi propia rabia y mi propio miedo. Escribo estas palabras ahora, siendo un viejo canoso, con la esperanza de que Dios —antes de que sufráis lo que yo he sufrido— os haga escuchar y aprender Comunicación NoViolenta. Os enseñará a reconocer vuestra rabia antes de que se convierta en violencia, y a entender, gestionar y tomar el control de la furia que tal vez sintáis”.

Un preso que escribe a sus compañeros reclusos

“Este es el manual de comunicación interpersonal más conciso y claramente escrito con que me he encontrado. Este libro me ha desafiado a convertirme en el cambio que quiero ver en el mundo”.

Reseña en Internet

“Literalmente, cualquiera que sepa hablar puede beneficiarse de la lectura de este libro. Nos ayuda a darnos cuenta no solo del poder que tienen las palabras, sino de cómo escogerlas más acertadamente para mejorar tanto nuestra comunicación como nuestras relaciones. ¡Muy recomendable!”

Reseña en Internet

“Al dar un paso atrás ante las frustraciones, decepciones y factores estresantes de la vida cotidiana, para examinar el propósito de mis necesidades y las de los demás, con esto este libro me ha ayudado a escuchar más profundamente, a actuar de forma más genuina y a encontrar aceptación en las situaciones difíciles. ¡Buen trabajo!”

Reseña en Internet

“Soy una de esas personas que son muy críticas consigo mismas. Este libro me está ayudando a quererme para poder cuidar de los demás. Puede allanar el camino hacia la paz entre personas, grupos étnicos, países, etc. y creo que nuestro mundo lo necesita de verdad”.

Reseña en Internet

CRianza Y COMUNICACIÓN FAMILIAR:

“Con el actual aumento de familias disfuncionales y de la violencia en las escuelas, *Comunicación NoViolenta* viene como ‘caído del cielo’”.

LINDA C. STOEHR, Las Colinas Business News

“Este libro es una lectura esencial para cualquiera que busque acabar con la repetición de discusiones insatisfactorias en sus relaciones y para padres que desean influir sobre el comportamiento de sus hijos generando compasión en lugar de conseguir simplemente obediencia”.

Reseña en Internet

“Además de salvar nuestro matrimonio, la *Comunicación NoViolenta* nos está ayudando a reparar nuestra relación con nuestros hijos mayores y a relacionarnos de una manera más profunda con nuestros padres y hermanos. Si los ángeles se manifiestan en la Tierra en forma física, entonces Marshall Rosenberg debe de ser uno de ellos”.

Un lector de Arizona

“Mi relación con mi marido, que ya era buena, se ha vuelto incluso mejor. He enseñado CNV a muchos padres, que desde entonces han adquirido una comprensión más profunda de sus hijos, mejorando así su relación y reduciendo la tensión y el conflicto”.

Un lector de Illinois

“*Comunicación NoViolenta* me permitió superar mi condicionamiento tóxico y encontrar a la persona y padre amoroso que estaba encerrado dentro de mí. El Dr. Rosenberg ha creado una manera de transformar la violencia del mundo”.

Un enfermero de California

“Usar la Comunicación NoViolenta fue vital para sanar mi relación con mi hermana; y a mí me sirve como guía para aplicar la práctica budista a la comunicación”.

JANE LAZAR, estudiante zen en residencia / Formadora de CNV

“Lo que comenzó como la búsqueda de un sistema mejor de disciplina para nuestro hijo de seis años se ha convertido en un enfoque filosófico y una herramienta de comunicación que está transformando nuestra forma de relacionarnos con los demás y con nosotros mismos”.

Reseña en Internet

“Increíble libro que ha transformado mi manera de ser y comunicarme. ¡Ahora tengo a todos en la familia leyéndolo!”

Reseña en Internet

“Me pasé 40 años de mi vida intentando recibir empatía de mi padre. Después de leer tan solo la mitad de este libro, fui capaz de expresarme de un modo gracias al cual él fue finalmente capaz de escucharme y darme lo que

necesitaba. Es un regalo que no se puede expresar con palabras”.

Reseña en Internet

ESPIRITUALIDAD:

“En mi opinión, la Comunicación NoViolenta es tan radical y transformadora como el Noble Camino Óctuple. Mi predicción es que el uso activo de la CNV en nuestras *sanghas* reduciría significativamente la frustración y el dolor crecientes”.

JOAN STARR WARD, miembro del Spirit Rock Center (California) y de Buddhist Peace Fellowship

“El budismo y la Comunicación NoViolenta son estancias de una misma casa. Yo recomiendo fervientemente la CNV como práctica extremadamente eficaz para desarrollar la claridad y la compasión genuina”.

LEWIS RHAMES, Vipassana Insight Meditation, Unidad de Seguridad Mínima del Complejo Correccional de Monroe

“Para los convictos inmersos en un ambiente que intensifica y refuerza el conflicto, descubrir esta metodología que paso a paso promueve la compasión a través de la comunicación es enormemente liberador”.

DOW GORDON, Proyecto Freedom Prison, Seattle (Washington)

“La CNV es el lenguaje de la iluminación. Tan sencillo y al mismo tiempo tan difícil. Usar la CNV puede cambiar su vida, aportar claridad a su pensamiento y transformar sus relaciones”.

Reseña en Internet

EDUCACIÓN:

“Las estrategias de Marshall para la escucha activa funcionan de verdad. Soy profesora y me resulta muy útil tanto en el trabajo como en la familia. Un buen paso en el camino de la transformación”.

Reseña en Internet

“Por medio de convincentes ejemplos de la vida real, Rosenberg da vida al proceso CNV. Mis colegas estudiantes, especialmente los más mayores, comparten conmigo que leer este libro ha cambiado sus vidas. Intentar practicar los pasos yo mismo, en interacciones diarias, en reuniones y en el aula también ha tenido un poderoso efecto sobre mí”.

Reseña en Internet

“La CNV ha marcado una diferencia enorme en mi vida, con mis hijos, con mis parientes, con los profesores de escuela, en el trabajo, etc. Cuando descubrí este libro, tenía serias dudas de que algo pudiera ayudarme a cambiar la naturaleza de mis relaciones con los demás, y estoy asombrado de la profundidad y sencillez de la Comunicación NoViolenta”.

Reseña en Internet

TERAPIA Y MEDIACIÓN PROFESIONAL:

“La cualidad de la empatía que ahora soy capaz de proporcionar ha avivado mi práctica terapéutica. Este libro me da la esperanza de que puedo contribuir al bienestar de mis clientes y también conectar empáticamente con mis amigos y familiares. Las habilidades paso a paso para la empatía tal como las enseña este libro están al alcance de cualquiera”.

Reseña en Internet

“Como terapeuta, he encontrado este libro útil para aquellos clientes que tenían dificultades con la gestión de la rabia y el conflicto en las relaciones, porque promueve la autoconciencia y la autoaceptación. La CNV requiere práctica, pero una vez que se ha entendido e interiorizado la actitud general promovida por este libro, ésta se queda. Y después va penetrando en su vida como un bálsamo reconfortante”.

Reseña en Internet

“Nunca he leído un libro de comunicación más claro, más directo y más revelador. Después de estudiar y enseñar asertividad desde los años setenta, este libro fue para mí un soplo de aire fresco. Rosenberg aporta la genial comprensión de la relación entre sentimientos y necesidades, y cómo podemos asumir nuestra responsabilidad, creando así una verdadera herramienta”.

Reseña en Internet

NEGOCIOS:

“Los principios de la Comunicación NoViolenta que transmite el Dr. Rosenberg son decisivos para crear una calidad de vida extraordinaria y plenamente satisfactoria. Su mensaje compasivo e inspirador llega hasta el corazón de la comunicación eficaz; su profundo mensaje y su genuino amor por la humanidad resulta inspirador, y sus estrategias tienen el poder no solo de cambiar vidas, sino de transformar nuestro mundo.

El Dr. Rosenberg ha traído la sencillez de la comunicación eficaz a un primer plano. No importa qué asunto tenga entre manos, las estrategias del Dr. Rosenberg para comunicarse con los demás le prepararán para ganar en cualquier situación”.

TONY ROBBINS, autor de *Despertando al gigante interior* y
Poder sin límites

“Llegué a este libro gracias a la recomendación de Satya Nadella (director ejecutivo de Microsoft). Esta obra presenta una técnica sencilla y ejemplos para empatizar y conectar con los sentimientos de las personas. En lugar de juzgar a los demás por lo que dicen, el libro ayuda a entender las necesidades que hay detrás y qué sentimientos y emociones las motivan. Muy, muy recomendable”.

Reseña en internet

Contenido

Prólogo de Deepak Chopra
Agradecimientos

1 Dar desde el corazón

Introducción
Una manera de centrar la atención
El proceso de la CNV
Aplicar la CNV en nuestras vidas y en el mundo
La CNV en acción. “¡Asesino! ¡Criminal! ¡Asesino de niños!”

2 La comunicación que bloquea la compasión

Los juicios moralistas
Las comparaciones
La negación de la responsabilidad
Otras formas de comunicación que alienan de la vida

3 Observar sin evaluar

La forma más elevada de la inteligencia humana
Distinguir la observación de la evaluación
La CNV en acción. “¡El formador más arrogante que hemos tenido nunca!”
Ejercicio 1: ¿Observación o evaluación?

4 Identificar y expresar sentimientos

El elevado coste de los sentimientos no expresados
Sentimientos frente a no sentimientos
Ampliar nuestro vocabulario de sentimientos
Ejercicio 2: La expresión de los sentimientos

5 Asumir la responsabilidad de nuestros sentimientos

Cuatro opciones para recibir un mensaje negativo

Las necesidades que están en la raíz de nuestros sentimientos

El dolor de expresar nuestras necesidades frente al dolor de no expresarlas

De la esclavitud emocional a la liberación emocional

La CNV en acción. “¡Que vuelva el estigma de los hijos ilegítimos!”

Ejercicio 3: Reconocer las necesidades

6 Pedir aquello que enriquecería la vida

Usar un lenguaje de acción afirmativo

Hacer peticiones conscientemente

Pedir un reflejo de nuestro mensaje

Pedir honestidad

Hacer peticiones a un grupo

Peticiones frente a exigencias

Definir nuestro objetivo al hacer peticiones

La CNV en acción. Compartir los miedos con respecto al tabaquismo de un amigo fumador

Ejercicio 4: Formular peticiones

7 Recibir al otro con empatía

La presencia: No nos limitemos a hacer algo, estemos presentes

Escuchar los sentimientos y necesidades

Parafrasear

Mantener la empatía

Cuando el dolor bloquea nuestra capacidad de empatizar

La CNV en acción. Una mujer conecta con su esposo moribundo

Ejercicio 5: La recepción empática frente a la recepción sin empatía

8 El poder de la empatía

La empatía que sana
La empatía y la capacidad de mostrarnos vulnerables
Usar la empatía para neutralizar el peligro
La empatía ante el “no”
Empatía para reavivar una conversación sin vida
Empatía con el silencio

9 Conectar con nosotros mismos de manera compasiva

Recordar lo especiales que somos
Evaluarnos a nosotros mismos cuando distamos de ser perfectos
Traducir los autojuicios y las exigencias internas
El duelo en la CNV
Perdonarnos a nosotros mismos
La lección del traje de lunares
¡No haga nada que no viva como un juego!
Del “tener que” al “elegir”
Cultivar la conciencia de la energía que hay detrás de nuestras acciones

10 La expresión plena de la rabia

Distinguir el estímulo de la causa
Detrás de la rabia siempre hay algo que está al servicio de la vida
Estímulo frente a causa: implicaciones prácticas
Cuatro pasos para expresar la rabia
Ofrecer empatía primero
Tomarnos nuestro tiempo
La CNV en acción. diálogo entre un padre y su hijo adolescente: un asunto de vida o muerte

11 Resolución de conflictos y mediación

Conexión humana
La resolución de conflictos en la CNV frente a la mediación tradicional

Pasos para la resolución de conflictos en la CNV: un resumen

Sobre las necesidades, las estrategias y el análisis

Empatía para aliviar el dolor que impide escuchar

Usar un lenguaje de acción afirmativo y presente para resolver los conflictos

Usar verbos de acción

Traducir el “no”

La CNV y el papel del mediador

Cuando las personas dicen “no” a reunirse cara a cara

Mediación informal: meter las narices en los asuntos de los demás

12 El uso protector de la fuerza

Cuando el uso de la fuerza es inevitable

La intención que hay detrás del uso de la fuerza

Tipos de fuerza punitiva

Los costes del castigo

Dos preguntas que revelan las limitaciones del castigo

El uso protector de la fuerza en las escuelas

13 Liberarnos a nosotros mismos y asesorar a otros

Liberarnos de nuestra vieja programación

Resolver conflictos internos

Cuidar nuestro mundo interior

Sustituir el diagnóstico por la CNV

La CNV en acción. Gestionar el resentimiento y los juicios hacia uno mismo

14 Expresar agradecimiento mediante la Comunicación NoViolenta

La intención que hay detrás del agradecimiento

Los tres componentes del agradecimiento

Recibir el agradecimiento

El ansia de reconocimiento y valoración

Superar la reticencia a expresar agradecimiento

Epílogo

Índice

El proceso de la Comunicación NoViolenta en cuatro pasos

Algunos sentimientos básicos que todos tenemos

Algunas necesidades básicas que todos tenemos

Bibliografía

Sobre la Comunicación NoViolenta

Sobre la Asociación para la Comunicación NoViolenta

Sobre el Center for Nonviolent Communication

Sobre el autor

Prólogo

DEEPAK CHOPRA,

Fundador del Centro Chopra para el Bienestar y autor de más de ochenta libros traducidos a más de cuarenta y tres idiomas, entre ellos veintidós superventas del New York Times.

Nadie merece más nuestra gratitud que el difunto Marshall Rosenberg, quien vivió su vida tal como reza el título de uno de sus libros: *Speak Peace in a World of Conflict* (Hablar el idioma de la paz en un mundo de conflicto). Él era profundamente consciente de la máxima (o advertencia) contenida en el subtítulo de dicho libro: lo próximo que diga cambiará su vida. La realidad personal siempre contiene una historia, y la historia que vivimos, que comienza en nuestra infancia, está basada en el lenguaje. Esto se convirtió en el fundamento del enfoque de Marshall sobre la resolución de conflictos: conseguir que las personas intercambien palabras que excluyan los juicios, la culpa y la violencia.

Los rostros desfigurados de los manifestantes en las calles que componen estampas tan alarmantes en el telediario, son mucho más que meras imágenes. Cada rostro, cada grito, cada gesto tiene una historia detrás. Cada individuo se aferra con fuerza a su historia, porque es una manera de anclar su identidad. De modo que cuando Marshall promovía la comunicación pacífica, estaba al mismo tiempo promoviendo una nueva identidad. Él hizo

plenamente realidad este hecho. Tal como afirma sobre la Comunicación NoViolenta y el papel del mediador en esta nueva tercera edición: “estamos intentando vivir un nuevo sistema de valores al pedir que las cosas cambien”.

En su visión de un nuevo sistema de valores, los conflictos se resuelven sin las habituales concesiones frustrantes. En lugar de ello, los adversarios se acercan el uno al otro con respeto. Preguntan sobre las necesidades de cada uno y, en un ambiente libre de pasiones y prejuicios, alcanzan una conexión. Si contemplamos un mundo plagado de guerra y violencia, donde el pensamiento nosotros-contra-ellos es la norma, y donde los países pueden romper todos los vínculos de la existencia civilizada para cometer atrocidades intolerables, un nuevo sistema de valores parece algo muy lejano. En una conferencia europea para mediadores, un escéptico criticaba el enfoque de Marshall tildándolo de psicoterapia. En un lenguaje más coloquial, ¿no nos está pidiendo sencillamente que olvidemos el pasado y hagamos las paces? Una perspectiva remota, no solo en las zonas en guerra, sino en cualquier caso de divorcio.

Los sistemas de valores forman parte de toda visión personal del mundo. No solo son ineludibles, sino que además las personas se enorgullecen de ellos. Hay una larga tradición en todo el mundo que consiste en premiar y temer a los guerreros al mismo tiempo. Los seguidores de Jung sostienen que el arquetipo de Marte, el volátil dios de la guerra, está integrado en el inconsciente, y por tanto el conflicto y la agresión son algo inevitable, una especie de adicción inherente al ser humano.

Pero hay una visión alternativa de la naturaleza humana, expresada elocuentemente en este libro, que es importante tener en consideración, porque es nuestra única esperanza

real. En esta visión, nosotros no somos nuestras historias. Esas historias son ficciones autocreadas que permanecen intactas por medio del hábito, la coacción de grupo, los viejos condicionamientos y la falta de autoconciencia. Incluso las mejores historias se alían con la violencia. Si usted quiere usar la fuerza para defender a su familia, protegerse del ataque, luchar contra los actos inmorales, evitar el delito e involucrarse en una supuesta “buena guerra”, se ha dejado llevar por los cantos de sirena de la violencia. Si decide abandonar, existe una probabilidad muy alta de que la sociedad se vuelva contra usted y le exija un precio. En pocas palabras, encontrar una salida no es fácil.

En India hay un antiguo modelo para la no violencia conocido como *ahimsa*, que es esencial en la vida no violenta. *Ahimsa* se traduce habitualmente como *no violencia*, aunque su significado abarca desde las protestas pacíficas de Mahatma Gandhi a la reverencia por la vida de Albert Schweitzer. “No hacer daño” sería el primer axioma de *ahimsa*. Lo que más me impresionó de Marshall Rosenberg —que murió a los ochenta años, tan solo seis semanas antes de que yo escribiera esto— es que él integró los dos niveles de *ahimsa*, el de la acción y el de la conciencia.

Las acciones están bien descritas en las páginas de este libro como uno de los principios de la Comunicación NoViolenta, de modo que no hablaré de ellos. Estar en *ahimsa* es mucho más poderoso, y Marshall poseía esa cualidad. En cualquier conflicto, él no se ponía del lado de ninguna de las partes, ni siquiera daba una importancia primordial a cuáles eran sus historias. Marshall, convencido de que todas las historias conducen al conflicto, ya sea de manera abierta o encubierta, se concentró en las conexiones como puente psicológico. Esto está en coherencia con otro axioma de *ahimsa*: lo que cuenta no es

lo que uno hace, sino la calidad de su atención. A nivel legal, un divorcio termina cuando las dos partes acuerdan cómo van a dividir sus bienes. Pero eso está muy lejos del resultado que se alcanza en el plano emocional entre las dos partes divorciadas: tal como decía Marshall, tal vez esas personas han dicho demasiadas cosas que han cambiado su vida.

La agresión está incorporada en el sistema del ego, que se concentra totalmente en “yo, mí, me, conmigo” siempre que el conflicto aparece. La sociedad habla bien de los santos y sus votos de servicio a Dios en lugar de a sí mismos, pero hay un desfase enorme entre los valores que pregonamos y la manera en que en realidad vivimos. *Ahimsa* elimina dicho desfase solo por medio de la expansión de la conciencia de la persona. La única manera de resolver toda violencia es renunciar a nuestra historia. No puede ser iluminado aquel que todavía tiene algún interés personal en el mundo; ese podría ser el tercer axioma de *ahimsa*. Pero esta enseñanza parece tan radical como la de Jesús en el Sermón de la montaña, cuando prometía que los mansos heredarían la tierra.

En ambos casos, la cuestión no es cambiar las acciones, sino cambiar la conciencia. Para hacerlo, uno debe caminar desde el punto A hasta el B, siendo A una vida basada en las incesantes exigencias del ego y B la conciencia desinteresada. Para ser franco, nadie desea realmente una conciencia desinteresada; para quien se preocupa por su propia persona puede sonar tan aterrador como imposible. ¿Cuál es el beneficio de deponer el ego, que se centra precisamente en el beneficio? Una vez que hemos soltado al ego, ¿se sienta uno pasivamente como una “ameba” espiritual?

La respuesta está en aquellos momentos en que el yo personal cae de manera natural y espontánea. Esto ocurre en momentos de meditación o sencillamente de profunda alegría. La conciencia desinteresada es el estado en que nos encontramos cuando la naturaleza o el arte o la música nos hacen maravillarnos. La única diferencia entre esos momentos —a los cuales podemos añadir cualquier experiencia de creatividad, amor y juego— y *ahimsa* es que aquellos son experiencias intermitentes, mientras que *ahimsa* es un estado estable. Dicho estado revela que las historias y los egos que las alimentan son meras ilusiones, modelos autocreados para la supervivencia y el egoísmo. Lo que obtenemos con *ahimsa* no es actualizar una ilusión, que es lo que el ego siempre está tratando de lograr mediante más dinero, más posesiones y más poder. El beneficio es que uno llega a ser quien realmente es.

“Conciencia superior” es un término demasiado arrogante para *ahimsa*. “Conciencia normal” es más preciso en un mundo en que lo normal es tan anormal que se convierte en psicopatología. No es normal vivir en un mundo donde miles de cabezas nucleares están apuntando al enemigo y el terrorismo es un acto religioso aceptable. Eso es meramente la norma.

Para mí, el legado del trabajo de Marshall, obra de toda una vida, no radica en cómo revolucionó el papel del mediador, por mucho valor que eso tenga. Radica en el nuevo sistema de valores por el que rigió su vida, que en realidad es bastante antiguo. *Ahimsa* debe revivirse en cada generación, porque la naturaleza humana se debate entre la paz y la violencia. Marshall Rosenberg probó que entrar en ese estado de conciencia expandida era algo real y, cuando se trata de poner fin a disputas, también algo muy práctico. Él ha dejado las huellas que el resto de nosotros podemos seguir. Si sentimos de corazón un verdadero interés por

nosotros mismos, las seguiremos. Es la única alternativa en un mundo que busca desesperadamente la sabiduría y el fin de la lucha.

DEEPAK CHOPRA

Agradecimientos

Doy gracias por haber podido estudiar y trabajar con el profesor Carl Rogers en un momento en que él estaba investigando los componentes de una relación de ayuda. Los resultados de aquella investigación desempeñaron un papel crucial en la evolución del proceso de comunicación que describo en este libro.

Siempre estaré agradecido al profesor Michael Hakeem, que me ayudó a ver las limitaciones científicas y los peligros sociales y políticos que entraña la práctica de la psicología tal como me la habían enseñado: con una comprensión del ser humano basada en la patología. Ver las limitaciones de ese modelo me estimuló a seguir buscando maneras de practicar una psicología diferente, que estuviera basada en una creciente claridad sobre cómo vivir de acuerdo con nuestra naturaleza humana.

También agradezco a George Miller y George Albee sus esfuerzos por alertar a los psicólogos de la necesidad de encontrar mejores maneras de ejercer la psicología. Ellos me ayudaron a ver que el enorme sufrimiento presente en nuestro planeta requiere que se difundan habilidades muy necesarias con más eficacia de la que puede ofrecer un enfoque clínico.

Me gustaría agradecer a Lucy Leu la edición de este libro y la creación del manuscrito final; a Rita Herzog y Kathy Smith su ayuda con la edición; y dar también gracias, por su colaboración adicional, a Darold Milligan, Sonia Nordenson, Melanie Sears, Bridget Belgrave, Marian Moore, Kittrell McCord, Virginia Hoyte y Peter Weismiller.

Finalmente, me gustaría expresar gratitud a mi amiga Annie Muller. Ella me animó a ser más claro acerca del

fundamento espiritual de mi obra, lo cual le ha dado una mayor fuerza y ha enriquecido mi vida.

LAS PALABRAS SON VENTANAS (O SON MUROS)

*Me siento tan sentenciada por tus palabras,
me siento tan juzgada y alejada...
Antes de irme tengo que saber:
¿era eso lo que querías decir?*

*Antes de erigirme en mi defensa,
antes de hablar desde la herida o el miedo,
antes de construir un muro de palabras,
dime: ¿lo escuché bien?*

*Las palabras son ventanas o son muros,
nos sentencian o nos liberan.
Cuando hablo y cuando escucho,
que la luz del amor brille a través de mí.*

*Hay cosas que necesito decir,
cosas que significan mucho para mí.
Si mis palabras no son claras,
¿me ayudarás a ser libre?*

*Si parecí decepcionarte,
si sentiste que no me importabas,
intenta escuchar a través de mis palabras
los sentimientos que compartimos.*

RUTH BEBERMEYER