

AMARTE SIN DEJAR DE AMARME

Guía práctica para unas relaciones
plenas y satisfactorias

Transcripción de una presentación
y taller impartidos por:

Marshall B. Rosenberg



Noviolencia

Elegimos escribir noviolencia en una sola palabra porque, lejos de ser la mera ausencia de violencia, se refiere a una fuerza inusual*; según Gandhi** la más potente que posee la humanidad. Considero que el término noviolencia ha sido a menudo malinterpretado e incluso olvidado en Occidente.

Michael Nagler explica que esta fuerza fue descrita por los Rishis —los antiguos sabios de la India— en los Upanishads como *ahimsa*. Significa literalmente “la intención de no herir”, y constituye en realidad un concepto en positivo igual que otras palabras en sánscrito, como por ejemplo *avera*, literalmente “no-odio” que significa “amor”. Para mayor claridad, Gandhi añade a *ahimsa* la palabra *satyagraha*: la fuerza del alma y la verdad.

Me parece que a tal fuerza se accede no con una intención momentánea, sino tomándola como un camino de vida, con un compromiso interno firme. Experimentar esta fuerza alimenta la confianza y la determinación. La noviolencia no es un aprendizaje intelectual, sino del corazón.

Tal como Gandhi, Lanza del Vasto, Martin Luther King, Nelson Mandela y muchas otras personas consiguieron una transformación de sí mismas y de su entorno, Marshall Rosenberg nos ofrece un sendero bien señalizado para aprender *ahimsa* (noviolencia) que me atrevo a definir como el camino de unión con la fuerza del alma a través del uso del coraje, el amor y la verdad*** con el fin de proteger y cuidar todas las formas de vida.

Fuentes:

* MICHAEL NAGLER: *Is There No Other Way?*, Berkeley Hills Books, 2001.

** MAHATMA GANDHI: *Autobiografía. La historia de mis experimentos con la verdad*, Ediciones Aura, Barcelona 1991

*** MIKI KASHTAN

Introducción

¿Sabéis que ha sucedido hoy? Tenía este taller sobre las relaciones por la tarde, y he tenido una crisis a las siete de la mañana. Mi mujer me llamó y me hizo una de esas preguntas que odias escuchar en una relación a cualquier hora del día, pero especialmente a las siete de la mañana, cuando no tienes cerca a tu abogado. ¿Que qué me preguntó a esas horas de la mañana? Pues me dijo: “¿Te he despertado?” Pero esa pregunta no era la difícil. Luego añadió: “Tengo una pregunta muy importante: ¿soy atractiva?” [Risas] Odio estas preguntas. Como un día que llegué a casa después de haber pasado bastante tiempo en la carretera y me preguntó: “¿Ves algo diferente en la casa?” Yo miré y remiré y dije que no. ¡Pues había pintado toda la casa! [Risas]

Yo sabía que esa pregunta de esta mañana es el tipo de pregunta que se hace cuando estamos en una relación

de pareja. “¿Soy atractiva?” Por supuesto, como practicante de Comunicación NoViolenta, podría haberme zafado de ella sosteniendo que esa no es una pregunta “ceneúvica”, porque ya sabemos que nadie “es” nada. Nadie tiene razón, nadie está en lo cierto, nadie se equivoca, ninguna persona es atractiva o deja de serlo. Pero sé que a ella no le bastaría esa respuesta, así que dije: “¿Quieres saber si eres atractiva?” Respondió que sí. Y yo le dije: “A veces sí y a veces no. ¿Puedo seguir durmiendo?” [Risas] A ella le gustó esa respuesta. ¡Gracias a Dios, gracias a Dios! En uno de mis libros favoritos, *How to make yourself miserable*, de Dan Greenburg, aparece este diálogo:

— ¿Me quieres? Oye, esto es muy importante para mí. Piénsalo bien. ¿Me quieres?

— Sí

— Por favor, es muy importante. Considéralo seriamente. ¿Me quieres?

— (Un breve silencio) Sí.

— Entonces, ¿por qué has dudado?

[Risas]

Las personas pueden cambiar su forma de pensar y de comunicarse. Pueden tratarse a sí mismas con mucho más respeto y pueden aprender de sus limitaciones sin odiarse a sí mismas. Enseñamos a las personas a hacer esto. Les mostramos un proceso que puede ayudarles a conectar con

las personas más cercanas de una forma que les permita disfrutar de una intimidad más profunda, darse las unas a las otras con más gozo, y no enredarse actuando movidas por el deber, la obligación, la culpa, la vergüenza y otras cosas que destruyen las relaciones íntimas. Mostramos a las personas cómo disfrutar trabajando de manera cooperativa en una organización eficaz. Les mostramos cómo transformar las estructuras de dominación, las estructuras jerárquicas, en estructuras colaborativas en las que se comparte una misma visión sobre cómo pueden contribuir a la vida. Y nos entusiasma ver cuántas personas en el mundo están llenas de energía y ganas de hacer que esto suceda.

Un conflicto típico

Participante: Marshall, ¿cuál crees que es el conflicto principal, el mayor problema, entre los hombres y las mujeres?

Marshall: Bien, yo escucho mucho de esto en mi trabajo. Las mujeres vienen a mí regularmente y me dicen: “Marshall, no quiero que me malinterpretes. Tengo un marido maravilloso”. Y luego, por supuesto, ya sé que viene el “pero”. “Pero nunca sé cómo se siente”. Los hombres, a lo largo y ancho del planeta —y hay excepciones a esto — vienen de la escuela de expresión de emociones John Wayne, o tal vez de la escuela Clint Eastwood o Rambo, donde lo que se hace más bien es gruñir. Y en lugar de expresar claramente lo que les pasa por dentro, etiquetan a las personas, como lo haría John Wayne en las películas, cuando entra en la taberna. John Wayne nunca dijo: “tengo miedo”, ni siquiera con varias pistolas apuntándole.

Podía haber estado seis meses en el desierto, pero nunca dijo: “me siento solo”. ¿Cómo se comunicaba John Wayne? Etiquetando a las personas. Es un sistema de clasificación simple: o era un tipo bueno —y le invitaba a una copa— o era un tipo malo, en cuyo caso le mataba.

Con esa forma de comunicarse —que fue la que yo aprendí, básicamente— no se entra en contacto con las emociones propias. Si te entrenan para ser un guerrero, te interesa mantener tus sentimientos fuera de tu conciencia. Y claro, estar casada con un guerrero quizá no sea una experiencia muy rica para una mujer que tal vez ha estado jugando a las muñecas mientras los hombres jugaban a la guerra. Ella quiere intimidad, pero el hombre no tiene un vocabulario que le facilite hacerlo.

Por otro lado, a las mujeres no se les enseña a ser muy claras acerca de sus necesidades. Durante años se les ha enseñado a negar sus propias necesidades y a cuidar de otras personas. Así que con frecuencia dependen de que el hombre lidere y esperan que de alguna forma adivine lo que necesitan y quiera proporcionárselo, quiera encargarse de ello. Así que yo veo estas cuestiones regularmente, pero como digo, ciertamente hay un montón de diferencias individuales.

Participante: Hagamos un juego de rol, el tipo de discusión que se da entre hombres y mujeres. ¿Puedes sugerir una? Tú sabes por qué discuten más.

Marshall: Bueno, una de las más frecuentes es la mujer diciendo al hombre: “No siento la conexión que me gustaría tener contigo. Realmente me gustaría tener una conexión más emocional contigo. ¿Cómo te sientes cuando te digo esto?” Y el hombre responde: “¿Eh?”

Participante: Vale, sí. Yo puedo hacer del hombre [comienza el juego de rol] Bueno, ¿qué quieres? ¿qué quieres que haga?

Marshall: Bueno, pues ahora mismo, en lugar de hacerme esas preguntas, me gustaría saber qué estás sintiendo. Por ejemplo, ¿te sientes herido por lo que he dicho? ¿Enfadado? ¿Tienes miedo?

Participante: No lo sé.

Marshall: Ves, a esto me refiero. Cuando no sabes lo que estás sintiendo es muy difícil para mí sentirme segura y confiar.

Participante: Bueno, siento que tú... siento que tú... me estás criticando.

Marshall: Así que te sientes algo dolido y quieres que te respete y valore lo que ofreces en nuestra relación.

Participante: Bueno, sí.

Marshall: Y sabes, a mí me habría gustado que tú hubieras dicho eso. Me habría gustado oírte decir “estoy dolido, necesito valoración”. Pero date cuenta de que no has dicho eso. Has dicho: “me estás criticando”. He necesitado respirar profundo para no engancharme en eso, no escuchar juicio en tus palabras y, en lugar de ello, tratar de escuchar qué estás sintiendo y qué podrías necesitar. Me gustaría no tener que esforzarme tanto en esto. Realmente agradecería mucho que pudieras decirme simplemente lo que sientes en tu interior.

Participante: Bueno, yo no sé lo que me pasa por dentro la mayor parte del tiempo. ¿Qué quieres de mí?

Marshall: Bueno, primero, me alegro de que estemos teniendo esta conversación ahora. Quiero que sepas que espero poder ser consciente de lo confuso que es para ti darme lo que quiero. Trato de hacerme consciente de que es algo muy nuevo para ti y quiero ser paciente. Pero me gustaría escuchar qué estás viviendo en tu interior.

Participante: Bueno, ahora mismo, supongo que estoy contento de que me estés diciendo lo que necesitas.

Marshall: Esta es una interacción muy típica que se da una y otra vez. El hombre con frecuencia escucha exigencia por parte de la mujer.

Sobre el matrimonio

Marshall: Tal vez me hayáis oído decir que es más difícil relacionarse dentro del matrimonio que fuera por la cantidad de cosas locas que nos han enseñado que significa “matrimonio”. Yo me doy cuenta de que disfruto más de la persona con la que convivo si no pienso en ella como “mi mujer”, porque en la cultura en la que me he criado, cuando alguien dice “mi mujer”, empieza a pensar en ella como en una especie de propiedad.

La CNV es un lenguaje que posibilita a las personas conectar entre sí de tal forma que pueda darse un dar y recibir mutuo desde el corazón. Eso significa que, en relación a tu pareja, no haces las cosas porque “se supone que”, “deberías” “tendrías que” o “debes” hacerlas. Tu entrega no está ligada a la culpa, a la vergüenza, a la inconsciencia, al miedo, a la obligación, al deber. Sostengo la creencia de que, cada vez que las personas hacemos algo

movidas por ese tipo de energía, todo el mundo pierde. Cuando recibimos algo ofrecido con esa clase de energía, sabemos que tendremos que pagar por ello, porque se nos ha ofrecido a expensas de la otra persona. A mí me interesa un proceso en el que nos damos mutuamente desde el corazón.

¿Cómo aprendemos a dar desde el corazón, de tal manera que dar se sienta como recibir? Cuando las cosas se hacen de manera humana, no creo que se pueda distinguir quién da y quién recibe. Solo cuando interactuamos de la forma que yo llamo desde el juicio, enjuiciadora, dar deja de ser divertido.