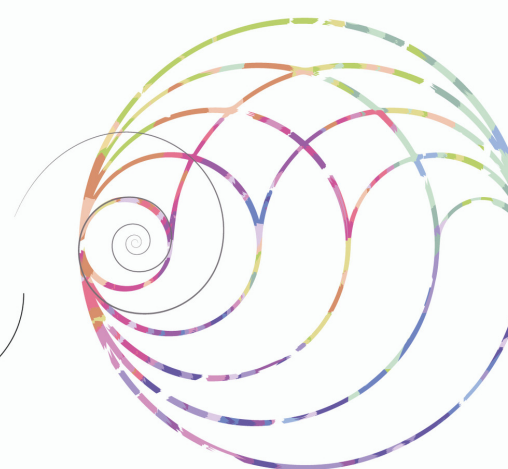
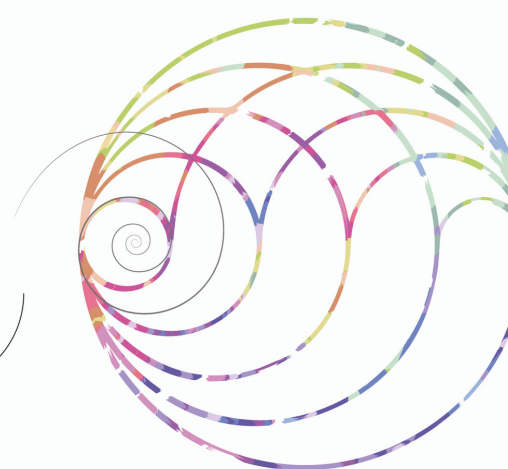




LA EXPRESIÓN DE LA IRA EN LA CNV

La CNV reconoce un propósito fundamental en la ira, nos habla de un valor muy importante para nosotras mismas. Esta encierra algo útil: una necesidad insatisfecha. Tratar de bloquearla no es nada fácil por su fuerza y la estrategia de omisión puede dar resultado seguramente sólo temporalmente, además puede ser nocivo para la salud. Expresarla haciendo responsable a la otra persona de mi vivencia puede ser de gran alivio temporalmente, pero nos alejará de las otras personas que posiblemente tomarán distancia desinteresadas por nuestros sentimientos y necesidades y muchas veces nos arrepentimos de nuestras palabras y actos después. No conseguiré entonces satisfacer lo que tanto quiero y si lo consigo será por culpa, miedo, obediencia y/o intimidación: ¿Pero son éstas las razones por las que quiero que las personas con las que convivo contribuyan a mi bienestar? Además, cuando las personas actúan por estas razones nos guardarán rencor que tarde o temprano nos pasará factura.

Nunca nos enfadamos por lo que dicen o hacen las otras personas. Confundimos el estímulo con la causa. Nuestra cultura se sirve del sentimiento de culpa para controlar a otras personas (Papá y mamá se ponen muy tristes cuando traes malas notas), por lo que creemos que en nuestras manos está hacer que los demás se sientan de una determinada manera: yo soy la causa de cómo tú sientes. A la inversa, en las manos de otras personas está el hacer que yo me sienta de una determinada manera: tú eres la causa de cómo yo me siento. Por otro lado, pensar en términos de bien y mal, nos legitima



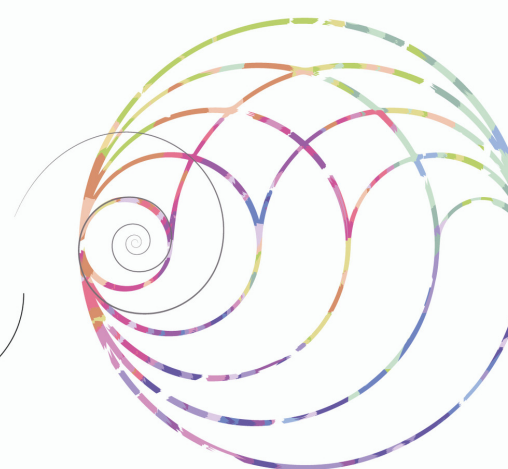
a enfadarnos y a castigar: se justifica la ira. Con esta forma de pensar nos colocamos en relaciones de dependencia emocional y de poder.

Así, el punto de partida para entender la perspectiva de la CNV es distinguir el estímulo de la causa. El estímulo es aquello que he visto, he escuchado, he recordado y que será importante reconocer con precisión para transitar la ira. La causa es mi manera de pensar, mis juicios, que me desconectan de mis necesidades.

Cuando vivo una situación de ira puedo transitarla, transformarla y asumir la responsabilidad de mis necesidades siguiendo los siguientes pasos: Primero identificaré cual es el hecho, el estímulo, o alguno de ellos que sea significativo para mí, con el que estoy reaccionando con ira. Una vez lo identifico me conecto con todo aquello que me cuento: ¿qué me digo? Es por esa forma de pensar por la que siento ira. Tras todos esos juicios están una o varias necesidades no cubiertas: ¿qué estoy necesitando? ¿Qué es aquello tan importante para mí en este momento? En un ejercicio de conexión con mi cuerpo lo averiguo y lo reconozco interiormente.

Quizás entonces cambie algo, puede que me conmueva, me entristezca, sienta miedo o vulnerabilidad, quizás alivio. El sentimiento cambia a uno más sutil, más cercano. A partir de entonces puedo tratar de escuchar a la otra persona.

Este proceso de transitar la ira puedo hacerlo in situ, depende de la magnitud de la situación, mis habilidades sociales y mi voluntad de conexión. Después, como he dicho, podré ofrecer escucha a la otra persona. Otra opción es apartarme y ofrecerme escucha a mí misma o, si me resulta más fácil, pedir a alguien que me escuche para



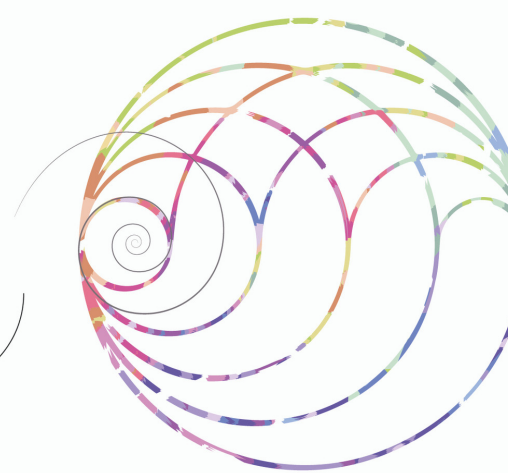
a enfadarnos y a castigar: se justifica la ira. Con esta forma de pensar nos colocamos en relaciones de dependencia emocional y de poder.

Así, el punto de partida para entender la perspectiva de la CNV es distinguir el estímulo de la causa. El estímulo es aquello que he visto, he escuchado, he recordado y que será importante reconocer con precisión para transitar la ira. La causa es mi manera de pensar, mis juicios, que me desconectan de mis necesidades.

Cuando vivo una situación de ira puedo transitarla, transformarla y asumir la responsabilidad de mis necesidades siguiendo los siguientes pasos: Primero identificaré cual es el hecho, el estímulo, o alguno de ellos que sea significativo para mí, con el que estoy reaccionando con ira. Una vez lo identifico me conecto con todo aquello que me cuento: ¿qué me digo? Es por esa forma de pensar por la que siento ira. Tras todos esos juicios están una o varias necesidades no cubiertas: ¿qué estoy necesitando? ¿Qué es aquello tan importante para mí en este momento? En un ejercicio de conexión con mi cuerpo lo averiguo y lo reconozco interiormente.

Quizás entonces cambie algo, puede que me conmueva, me entristezca, sienta miedo o vulnerabilidad, quizás alivio. El sentimiento cambia a uno más sutil, más cercano. A partir de entonces puedo tratar de escuchar a la otra persona.

Este proceso de transitar la ira puedo hacerlo in situ, depende de la magnitud de la situación, mis habilidades sociales y mi voluntad de conexión. Después, como he dicho, podré ofrecer escucha a la otra persona. Otra opción es apartarme y ofrecerme escucha a mí misma o, si me resulta más fácil, pedir a alguien que me escuche para



La Comunicación No Violenta (CNV) es una técnica muy sencilla que nos ayuda a reestructurar nuestra manera de expresar y escuchar con una base firme en el registro de lo que percibimos, sentimos y deseamos, y con una atención empática y respetuosa a estos componentes en nuestro interlocutor.

Fco Javier García Gaitán es miembro del IFACe y
coodirije el Centro de Facilitación, formación y
Asesoramiento Procesos Grupales en Valencia

info@procesosgrupales.org

www.procesosgrupales.org