

## Comunicació No Violenta

La Comunicació No Violenta (CNV) va ser desenvolupada per Marshall B. Rosenberg, Doctor en psicologia clínica als EE.UU.

Per una banda, es pot veure com una eina adreçada a millorar la comunicació elevant el nivell de consciència del llenguatge que fem servir per expressar-nos.

Famosa pels seus 4 passos (Observació, Sentiment, Necessitat i Petició), a mesura que la anem practicant i aprofundint, ens adonem que la CNV és més que això: és un estat de consciència, una manera de significar allò que ens passa, orientat a promoure la connexió interna i una realitat en què les necessitats de totes les persones puguin ser preses en consideració i satisfetes.

El caràcter humanista d'aquesta disciplina (Marshall Rosenberg va ser deixeble de Carl Rogers) veu la naturalesa de l'ésser humà com a compassiva i posa els conceptes d'empatia i de necessitat al centre. D'aquesta manera, estem a cada moment explorant si una necessitat està o no satisfeta en lloc de fer servir un llenguatge (més habitual) fet per judicis, etiquetes, diagnòstics, o de moure'ns en el paradigma bé/mal, correcte/incorrecte. En aquest sentit, la CNV té un caràcter integrador, que vol deixar enrere aquestes dicotomies per obrir més camins.

Auto empatia (ser empàtic i compassiu amb una mateixa), escoltar de forma empàtica a l'altra persona i poder-nos expressar des de l'honestedat de la nostra experiència, són els 3 eixos del procés comunicatiu que la CNV ens proposa.



La CNV es fa servir en molts contextos: des de l'escola, passant per la família, la parella i fins i tot a l'empresa.

**Tan l'acompanyament individual com el de parella** poden tenir caràcter continuat, on la durada dependrà de les necessitats de cada cas, o bé anar enfocat a la gestió/desbloqueig d'un tema concret, en aquest cas el numero de sessions serà més reduït. El treball en grup té més el caràcter d'un grup de pràctica o bé la facilitació d'un diàleg entre més de 2 persones (entre progenitors i fills; entre membres de la família extensa, etc..)

### Possibles demandes:

- Acompanyament en processos emocionals
- Preparació per converses difícils
- Aprendre a expressar-se amb claredat i honestedat
- Converses reparadores
- Facilitació de conflictes tant interns com de parella o grupals
- Aprendre a escoltar
- Facilitació d'espais d'escolta i de diàleg