



Com introduir la Comunicació NoViolenta (CNV) en l'educació

“Parlem-ne” podria ser també un bon nom per a definir la CNV. La Comunicació NoViolenta sempre ens evoca aquella frase de: “Dos no es barallen si un no vol”. Sovint ens atrinxerem en la nostra raó, volem convèncer a les altres persones del que pensem i en aquest voler convèncer, ens desconectem de l'altra, deixem de veure-la com un ésser que, igual que jo, té sentiments i necessitats. En lloc de discutir, em puc preguntar: què m'aporta que em donin la raó? De fet, el seu creador Marshall Rosenberg feia aquesta pregunta/reflexió: “*Què tries, tenir connexió o fer valdre la teva raó? Perquè les dues alhora no poden ser*”.

Marshall Rosenberg va ser un psicòleg i mediador internacional. Va crear la CNV amb un sincer i profund desig d'aportar més compassió i comprensió en les relacions humanes i un canvi social cap a una cultura de pau i de col·laboració. Essent conscient dels efectes negatius que generen l'etiquetar i diagnosticar, arribà a la convicció de que la creació d'un món pacífic implica transformar un llenguatge que genera culpa, vergonya, judicis, crítica i exigències, i que contribueix a la violència en les relacions humanes, per un llenguatge de vida, enfocat en el reconeixement dels sentiments i necessitats universals, que afavoreix la connexió i l'empatia.

Per què sentiments i necessitats?

Els sentiments i les necessitats són universals; totes ens hem



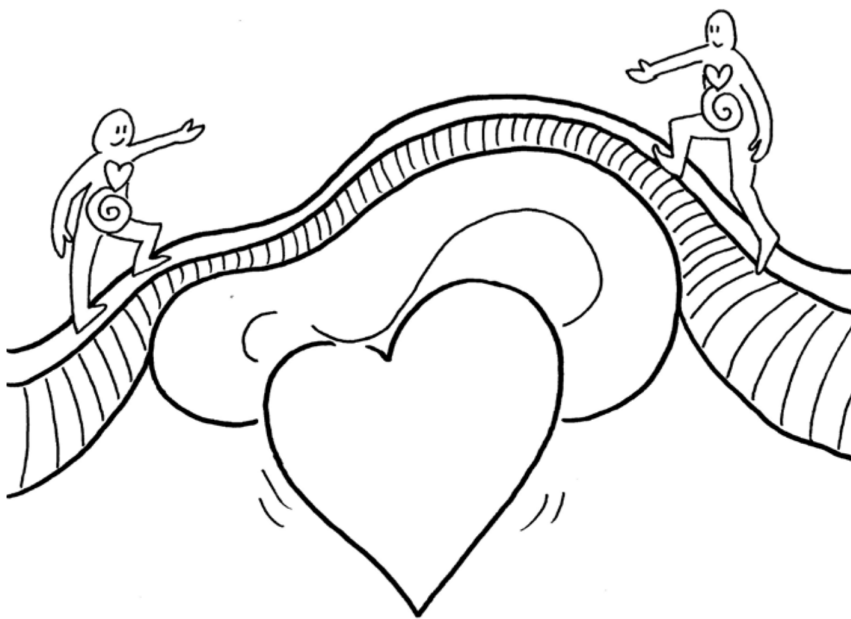
CNV cuidar-se i cuidar és possible

sentit alguna vegada contentes, amb pena, enfadades, angoixades... i hem pogut voler respecte, escolta, autonomia, llibertat, silenci, moviment... n'hi han tantes necessitats! I totes són mereixedores de ser tingudes en compte. Quan donem empatia a algú és el que estem fent: tenir en compte les seves necessitats i sentiments i validar-los, perquè són legítims. Sovint podem confondre empatia amb simpatia. La simpatia implica posar-se del costat d'algú, ressonar amb el seu sentiment com si fos meu. **L'empatia** té més a veure amb una presència oberta, lliure de judici, que acull els sentiments i necessitats de l'altra sense identificar-se, sense voler-lo consolar o canviar la seva experiència, ni tampoc aprovar el que fa. Podem no estar d'acord amb el que ha fet, però entenem i validem les motivacions i sentiments que hi han darrere de l'acció.

La CNV com a recurs en l'educació

Imagina una aula on el/la professor/a està molt connectat/da amb els seus sentiments i necessitats, que va revisant com se sent i què necessita, buscant maneres d'estar millor amb ell/a mateix/a, d'anar buidant la seva motxilla de preocupacions i malestar; un/a professor/a que es fa responsable del seu estat anímic. Aquest/a professor/a, quan rep una crítica o una queixa dels alumnes pot acollir aquest malestar i no prendre-ho com una crítica sinó com una expressió de necessitats no satisfetes.

Imagina que aquest/a professor/a dedica un temps a trobar amb els seus alumnes què estan necessitant, darrere un “Quin pal! Això és un avorriment! No m'interessa gens”. Sovint, aquestes expressions s'ignoren, es condemnen perquè es vol seguir amb la lliçó (una acció darrere de la qual també hi han necessitats legítimes, com per exemple, contribuir a l'aprenentatge dels infants, que també tenim en compte). Podem renyar-lo, cridar-li l'atenció, “posar una conseqüència” i potser aconseguim que l'infant calli. Però fent això i obviant el seu malestar, la seva experiència queda desatesa, i aquest infant no pot estar realment obert a aprendre ni estar atent en aquest moment. Si en lloc d'això, escoltem el seu avorriment i les seves ganes de joc, moviment, els hi posem paraules encara que no ho pugui fer ara mateix, almenys tindrà la seguretat de que l'adult/a l'entén i serà més fàcil que neixin en ell les ganes de col·laborar i no necessiti cridar l'atenció amb conductes que poden dificultar encara més la situació.



L'escolta com a pont

Imagina que a més d'escoltar les necessitats de l'infant i dir-li que no amb empatia, el/la professor/a li ofereix que, per exemple, en acabar la classe o un temps abans d'acabar la classe, dediquin una estona a fer una pluja d'idees per buscar maneres de que la classe sigui més entretinguda pels infants sense haver de renunciar a impartir la lliçó. Això seria un clar exemple de posar sobre la taula les necessitats tant del professor com dels alumnes. Perquè en CNV les necessitats de totes són igual d'importants i es volen tenir en compte. Està àmpliament comprovat que quan una persona és vista i les seves necessitats són reconegudes, és molt més probable que neixi i creixi de forma natural la seva voluntat de contribuir al benestar dels altres.

Amb això no volem dir que sigui fàcil i ràpid. És un canvi molt gran i una manera de relacionar-se i comunicar-se molt diferent del que estem acostumat/des i fa falta formació i molta pràctica per interioritzar-ho fins a tenir-ho per la mà. Dit això, els beneficis d'usar aquest enfoc es poden donar des del primer dia i us animem a provar-ho i a ser perseverants, començant per un/a mateix/a.

En aquest article hem exposat una mínima pinzellada del que la Comuni-

cació NoViolenta pot aportar en l'àmbit de l'educació; la CNV també és una eina molt útil per resolució de conflictes, com a prevenció del bullying i per ajudar als alumnes a prendre bones decisions sobre el seu futur, sobre què volen fer, tenint en compte els seus valors i motivacions particulars, entre d'altres coses.

Franzina Balagué Bellido

Logopeda nº col. 08-1662
Facilitadora de comunicació para la empatía (basada en la CNV).
<https://www.lacomunicacionnoviolenta.com/>

Creadora del juego JECO
(juego para la resolución de conflictos).
<https://youtu.be/xapEOorMWSc>
franzinabb@gmail.com
+ 34 637 35 74 88

Noelia Jiménez

Formación en
Comunicación NoViolenta
Coaching y acompañamiento personal
<https://palabrascomopuentes.com/>
+ 34 628 125 176