

Para parejas, familia y amistades

# Amarte sin dejar de amarme

Guía práctica para unas  
relaciones plenas y satisfactorias

Sesión de preguntas y respuestas con

**Marshall B. Rosenberg**

Autor del superventas *Comunicación NoViolenta. Un lenguaje de vida.*



# AMARTE SIN DEJAR DE AMARME

Guía práctica para unas relaciones  
plenas y satisfactorias

Transcripción de una presentación  
y taller impartidos por:

**Marshall B. Rosenberg**





© de la edición en castellano:  
2022 EDITORIAL ACANTO S.A.  
Barcelona - [www.editorialacanto.com](http://www.editorialacanto.com)

Título de la edición original: *Being Me, Loving You*  
© 2005 PuddleDancer Press

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

Revisión del contenido:  
Constanza Echevarría Arévalo. Formadora en CNV certificada por The Center for Nonviolent Communication

Con especial agradecimiento a Joana Martínez Conde y Raed El Yousin por sus aportaciones

ISBN: 978-84-12459-42-5  
Producción del ePub: booqlab

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](http://www.conlicencia.com), 932 720 447 / 917 021 970

# Contenido

INTRODUCCIÓN

UN CONFLICTO TÍPICO

SOBRE EL MATRIMONIO

APRENDER POR MEDIO DE CUATRO PREGUNTAS

Crítica

Coacción o exigencia

Recibir desde el corazón

Escuchar y responder usando la CNV

JUEGOS DE ROL

Escuchar exigencia

Párame si hablo “demasiado”

“¿Qué quieres de mí?”

Cuestiones con la comida

Identificar lo que queremos

Cuando las personas se niegan a recibir

¿Estamos discutiendo?

Escuchar un “no”

¿Quieres escuchar esto?

Expresar sentimientos y necesidades

Consuelo

Hablar de ello en público

Me pierdo en la relación contigo

Hacer una petición  
Tratar con el sexismo o el racismo  
Insultos y etiquetas

EXPRESAR GRATITUD

¿QUÉ HACE FALTA PARA PRACTICAR CNV?

QUÉ TIENE QUE VER EL AMOR CON ESTO

CONCLUSIÓN

Una invitación

*El proceso de la CNV en cuatro pasos*

*Algunos sentimientos básicos que todas las personas tenemos*

*Algunas necesidades básicas que todas las personas tenemos*

*Sobre la Comunicación NoViolenta*

*Sobre el Center for Nonviolent Communication (CNVC)*

*Sobre PuddleDancer Press*

*Sobre el autor*

# Amarte sin dejar de amarme

Una sesión de preguntas y respuestas con Marshall B. Rosenberg

Lo que sigue son extractos de talleres y entrevistas en medios de comunicación ofrecidos por Marshall Rosenberg sobre el tema de la intimidad y las relaciones personales cercanas. Por medio de los juegos de rol y el diálogo, Marshall Rosenberg trata algunos aspectos clave de la aplicación de la Comunicación NoViolenta (CNV) para crear relaciones amorosas con nuestras parejas, amistades y familiares, al tiempo que mantenemos nuestra integridad y nuestros valores personales.

## 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

Nota de Niels Janssen a la edición española