

La necesidad, diamante del proceso de la fe en CNN

*"Todo lo que hacemos es para ir
al encuentro de nuestras necesidades"*

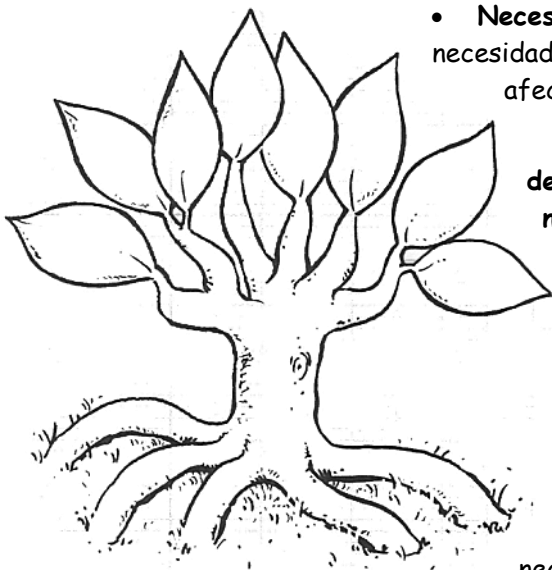
Marshall B. Rosenberg

Según la aceptación de la CNN, el término "necesidad" designa tanto lo que es indispensable en nuestra vida cuanto lo que le da seguridad y sentido. Engloba a la vez nuestras "necesidades vitales", nuestras "necesidades de seguridad" y nuestras "necesidades de desarrollo".

- **Necesidades vitales:** Respirar, comer, dormir, beber, evacuar...

- **Necesidades de seguridad:** necesidad de seguridad material, afectiva...

- **Necesidades de desarrollo del ser humano:** necesidad de contribuir a la vida, necesidad de dar sentido...



Este árbol simboliza tus necesidades:

escribe en sus raíces las necesidades vitales; en el tronco y las ramas, tus principales necesidades de seguridad;

y en las hojas, tus necesidades actuales de desarrollo.
Coloréalo a tu gusto.

Para ayudarte a descubrir tus necesidades de seguridad y de desarrollo, consulta la lista de la página 56.

Las necesidades son esenciales porque crean un terreno sobre el cual podemos comprendernos los seres humanos; a nivel de las necesidades, el conflicto es imposible, pues es un nivel que lleva a la comprensión mutua y a la ausencia de juicios. En efecto, las necesidades son universales y semejantes para todos los seres humanos



*"No hay hombre o mujer que pueda dejar de respirar o de beber
-por hablar sólo del plano fisiológico-, de relacionarse, de
recibir comprensión en sus alegrías y en sus tristezas,
o de gozar de su libertad de elección"*

Anne Bourrit (Suiza)

Una necesidad se expresa en términos positivos y no implica ni a otra persona ni una acción concreta. Se trata de decir "Necesito..." y no "Necesito que tú..."

Si se le dice a un niño que sale una tarde por primera vez "necesito que tengas cuidado y que vuelvas a casa con tu hermano", esta forma es negativa, implica al otro y entremezcla una acción. Se habrá mejor de decir: "Estoy nervioso y necesito tranquilizarme sabiendo que estás bien. ¿Me prometes que volverás a la misma hora que tu hermano?"

Ejercicio para identificar las necesidades

Examina si las frases siguientes expresan una necesidad. Si no es así, imagina que podría ser esa necesidad y escribe labrarse de modo que la exprese.

1. Me siento triste porque no me has felicitado por mi cumpleaños
2. Me decepciona que no hayas mantenido tu palabra
3. Necesito que vengas a verme
4. Necesito más tiempo para hablar
5. Necesito solidaridad
6. Me gustaría más claridad
7. Me gustaría que te callaras cuando hablo

Respuestas posibles	
1. Me siento triste porque me gusta ser felicitado	7. Necesito calma, concentración
2. Estoy decepcionado porque necesito que haya coherencia entre las palabras y los hechos	5. Se expresa una necesidad
3. Necesito alimentar nuestra relación	6. Se expresa una necesidad
4. Necesito ir a mi ritmo	

En CNN, somos conscientes de que aumentamos nuestras posibilidades de estar cerca de los demás cuando nos “desembarazamos” de ellas. Así, cuando expresamos nuestras necesidades, procuraremos no implicar a otra persona (ejemplo 1) y si nos planteamos la necesidad del otro, nos “desembarazaremos” de él (ejemplo 2).

- Ejemplo nº1: “Necesito tranquilidad” y no: “¡necesito que te tranquilices!”
- Ejemplo nº2: “¿Necesitas estar solo para encontrarte contigo mismo?” Y no: “¿¡necesitas que te deje en paz!?”

Vuelve al ejercicio "un mundo mejor" (P. 24), lee lo que has escrito y, si es necesario, transforma tus frases en necesidades.

Por ejemplo, menos discusiones de familia

→necesidad de armonía

Tomar conciencia de una necesidad no satisfecha nos permite, formulando una petición, hallar una salida a nuestra dificultad.

