

## ¿CÓMO PUEDE LA COMUNICACIÓN NOVIOLENTA (CNV) SER DE AYUDA EN ESTOS TIEMPOS DE TRANSFORMACIÓN?

**Roxy Manning, PhD**

Incluso con todo lo que se está moviendo en el mundo, tres experiencias me dejaron especialmente perturbada hoy. Cada una de ellas me dio claridad sobre qué puede ofrecer la CNV en estos tiempos y en qué puntos necesitamos vigilar. Aquí están los tres sucesos que dieron forma a mi día.

Me desperté esta mañana y leí un mensaje que una amiga blanca envió a una lista de correo de CNV. Pedía que las personas blancas de ese grupo dejaran de enviar mensajes a esa lista sobre los asesinatos más recientes de personas racializadas<sup>1</sup> y en su lugar los enviaran a un subgrupo que se había creado para las personas blancas. Ella quería dejar espacio en la lista para que las personas racializadas expresaran sus experiencias y fueran recibidas con empatía, y ahorrarles el tener que procesar las reacciones de las participantes blancas. Yo sentí una contracción en mi interior.

Por la tarde fui a la oficina de correos a comprar sellos para mi campaña de postales para animar al voto. Estaba en la cola entre dos hombres blancos, a casi dos metros de distancia de ambos. Empezaron a hablar en voz alta entre sí, por encima de mi cabeza, sobre los “matones” que se estaban amotinando, prediciendo “revueltas salvajes” y diciendo que el asesinato de George Floyd no era motivo para que las personas destruyeran sus barrios. Solo hablaron de los disturbios, de los daños a tiendas y negocios. Después de escuchar durante cinco minutos, dije: “Por favor, es realmente duro para mí escucharos hablar sobre esto, escuchar cómo ponéis el foco en los disturbios sin reconocer por qué se están produciendo. Me gustaría saber qué os viene a la mente cuando pensáis en lo que estimuló los disturbios, cuando pensáis en George Floyd siendo asesinado de esa manera por un policía”. Uno de los hombres pidió disculpas y dejó de hablar; enseguida lo llamaron a la ventanilla. El otro hombre empezó a explicar qué a él le habían criado para no fijarse en el color, que él no me veía como una mujer negra porque “todxs tenemos la sangre roja”. Insistió en que a él le habían criado para tratar igual a todas las personas. Entonces levantó la voz y dijo: “Esos matones me dispararían porque a ellos no les han criado así. Solo ven un hombre blanco, y por eso tengo un arma”.

Llegué a casa y por la noche vi el primer mensaje sobre la muerte de George Floyd (y de hecho, sobre Breonna Taylor o Ahmaud Arbery) en la lista de correo de formadorxs del CNVC. El formador que envió el mensaje participa activamente en la red de CNV desde hace décadas y, diez días antes, en un e-mail había dicho que “las personas de nuestra red que enseñan sobre ‘privilegios’ están abandonando la CNV tanto como yo lo estaría haciendo si hablara de “conspiracionistas”. El asunto de su mensaje era: “CNVC: En algunas ciudades, varixs policías se unieron a las personas que se manifestaban contra la brutalidad”. Él describió:

---

<sup>1</sup> NdT: A lo largo del texto original en inglés se utilizan los términos "people of colour", "black people". Los hemos traducido por "personas racializadas" por ser un término más comúnmente usado en los colectivos antirracistas del estado español, entendiendo que se refiere a personas racializadas como no blancas, es decir, que sufren una discriminación por la categoría racial que les atribuye la sociedad.

“Siento algo de esperanza y celebración... al ver evidencias de que se pueden romper barreras enormes basadas en imágenes de enemigo y estereotipos (“policías”, “manifestantes”, “matones”, “gente de izquierdas”, “negrxs”, “blancxs”, etc) a una escala significativa... Me gustaría escuchar a otras personas que puedan compartir esta celebración.”

Yo no compartía su celebración. Por muy genuina y honesta que la percibiera, había una falta significativa de realidad compartida. Su invitación a compartir su celebración me llegó como una peligrosa falta de conciencia acerca del impacto y de las consecuencias que tiene poner el foco en los esfuerzos de esxs policías en este momento. Llamar la atención sobre las acciones de esxs policías en apoyo a los manifestantes me parece similar al argumento de que “hay gente buena en ambos bandos”, que se expresó después de Charlottesville. Yo no niego que hay muchxs policías ahí fuera que están horrorizadxs por el asesinato de George Floyd y están con nosotrxs para condenarlo. Pero, ¿por qué se nos pide que reconozcamos a estxs policías en este momento de dolor e indignación? ¿Acaso el apoyo de lxs policías, que el formador describió como de “escala significativa”, se supone equivalente a los siglos de asesinatos intencionados y degradación de las personas racializadas de este país, muchas veces cometidos por la policía? No han faltado imágenes positivas de la policía en muchas décadas: las películas y programas de televisión que muestran representaciones positivas de la policía abundan. El hecho de que yo proteste por el ataque sistemático y prolongado sobre las comunidades racializadas por parte de la policía no significa que no crea, simultáneamente, que hay policías que consideran aborrecible ese trato. Lo creo. A pesar de la abundante cobertura que se ha dado a estos asesinatos recientes, la mayor parte de las muertes y la inmensa mayoría de los abusos que sufren las personas racializadas debido al racismo sistémico sigue sin ser reconocida. Pedir que se preste la misma atención al apoyo de lxs policías a lxs manifestantes que al asesinato por parte de un policía en concreto de otro ciudadano racializado, que no es más que un pequeño ejemplo de siglos de asesinatos, crea una falsa equivalencia que sirve para minimizar la profundidad de mi angustia y mi furia. Yo te invito a una posibilidad diferente. Crea espacio para la profundidad del duelo, la desesperación y la rabia que las comunidades racializadas están experimentando. Dale a esa expresión todo el espacio y el tiempo que necesite. No trates de cambiarlo recordándonos las otras posibilidades. No nos pidas que entremos en contacto con la esperanza y la celebración antes de que hayas creado espacio para nosotrxs y, si lo sientes de verdad, únete a nosotrxs en el dolor y la rabia. Este momento está sucediendo porque por una vez, el ataque continuo e implacable sobre las personas racializadas quedó registrado de tal forma que no podía minimizarse o negarse. Si nuestra rabia y desesperación te parecen insoportables, a nosotrxs también, pero hemos tenido que soportarlos desde la fundación de este país. Si necesitas entrar en contacto con la esperanza, hazlo, pero hazlo de una manera y en un lugar que no retire el foco de la profundidad de nuestra experiencia cuando por fin es vista, cuando por fin se trata no como un problema de las personas racializadas, sino como el problema colectivo de nuestro país.

Al final de este día, cuando me siento a escribir este texto, mi desesperación es enorme y, tristemente, familiar. Después de cada experiencia recibí apoyo empático de personas en las que confío y que entendían por qué estos sucesos supusieron un reto tan grande para mí. Pero mi miedo es que si no lo hacemos mejor, a nivel colectivo, para entender verdaderamente las experiencias de las personas racializadas en Estados Unidos que han

estado sufriendo desde la fundación de este país, volvemos a herir y a dañar a las personas que se acercan a nosotrxs, a esas personas que podríamos estar tratando de apoyar activamente. La CNV puede ofrecer mucho en estos tiempos, pero es necesaria una sensibilidad y una conciencia respecto a los diferentes mundos que transitamos, respecto a las inmensas diferencias en el tipo, la frecuencia y la intensidad del daño que a menudo soportamos --simplemente en virtud de nuestra etnicidad-- en esta sociedad estadounidense.

***Entonces, ¿qué pueden enseñarnos estas experiencias? ¿Cómo puede la CNV responder de forma efectiva en estos tiempos?***

## **Empatía**

El doctor Marshall Rosenberg, fundador de la CNV, dijo: “La empatía es una comprensión respetuosa de lo que otra persona está experimentando” (pág. 113). La empatía es una herramienta potente para la sanación, la conexión y la comprensión profunda de otro ser. La mayoría nos sentimos inundadxs por emociones profundas y dolorosas cuando fuimos testigxs de cómo un inocente corredor era apuntado con una pistola en pleno día; un hombre rogando por su vida, llamando a su mamá, mientras su cuello era comprimido por las personas que la sociedad nos dice que están ahí para protegernos. Estamos en duelo por los miles de personas racializadas que han muerto desproporcionadamente en los Estados Unidos, y las decenas de miles más que, a pesar de saber que el riesgo de muerte y complicaciones de salud es alto, cada día se presentan al trabajo para asegurarse de que tenemos comida en la mesa, de que se nos entregan los paquetes, de que las habitaciones de nuestros hospitales están limpias y de que nuestros seres queridos están atendidos en el hospital, y mucho, mucho más. La empatía nos puede ayudar a procesar y hacer el duelo. Puede aliviar la soledad, al confirmarnos que alguien ve nuestra rabia y nuestra desesperación. De modo que, implícate. Ofrece tu escucha sin juicios a quien esté abiertx a recibirla. Sostén el rango completo de las emociones que alguien expresa, ya sea enfado, rabia, desesperación, determinación, esperanza. Acógelo todo.

Yo creo que si queremos que los asesinatos cesen, si queremos vivir en un mundo donde el color de mi piel no sea un factor significativo para predecir mis probabilidades de morir al nacer, de vivir en un lugar contaminado, de tener una buena educación, y más, entonces necesitamos que todas las personas empiecen a importarnos de verdad. Cuando dejamos a ciertas personas fuera del círculo del cuidado, creamos las condiciones que dan lugar a la desesperación, el odio y la violencia. Cada persona --la madre que gime sobre el cuerpo destrozado de sus hijxs y el oficial que lo destrozó; la persona desahuciada de su hogar porque no es capaz de cumplir con las tasas hipotecarias desorbitantes aplicadas a las personas racializadas, y el personal del banco que concibió esas normas-- cada unx de nosotrxs necesita ser sostenidx con empatía. La CNV nos invita a mirar debajo de las estrategias más atroces y encontrar las necesidades que esas estrategias estaban orientadas a cubrir. Cuando revelamos las necesidades, no estamos diciendo que las estrategias están bien. No estamos diciendo: “Vaya, ahora que sé cuál era tu intención, te perdono”. Podemos reconocer plenamente la pérdida y el dolor tan increíbles estimulados por ciertas estrategias, trabajando para detener el uso de las estrategias, mientras seguimos viendo las necesidades que esas estrategias intentaban cubrir. Al ver la necesidad, podemos trabajar hacia nuevas estrategias que tengan como resultado daños mucho menores.

*Imagina una persona que no tiene empleo, que ve cómo su familia pasa hambre noche tras noche, sin ver opciones de encontrar un nuevo trabajo o nuevas formas de conseguir sostenibilidad, buscando una razón que por un lado le permita comprender su experiencia y por otro le brinde la promesa de que las cosas podrían cambiar. Esta persona podría adoptar la retórica política que dice que la gente no tiene trabajo porque lxs inmigrantes se lo están quitando. En su desesperación, podría abordar a unxs refugiados somalíes que forman parte de su comunidad gritándoles: “¡Vuélvete a África!”. ¿Qué haría yo si trajera una lente CNV a esta situación?*

*En primer lugar, querría asegurarme de que las personas están a salvo y detener el daño. Si soy una persona que pasa, podría confrontar a la persona que lleva a cabo las acciones y pedirle que pare. Si soy un miembro de su comunidad, podría recurrir a otras personas y pedirles que intervengan conmigo. Usaré la mínima cantidad de fuerza necesaria para evitar el daño. El dolor es real, pero la rabia se dirige al lugar equivocado cuando se enfoca en las víctimas de la escasez en lugar de en el sistema que crea esa escasez en primer lugar.*

*Simultáneamente, establecería apoyo empático para las personas refugiadas, u otras personas, que experimentaron el daño. ¿Qué emociones se estimularon en ellas por estas acciones? ¿Miedo? ¿Rabia? ¿Desesperación? ¿Más? ¿Qué necesidades --tal vez seguridad, aceptación, realidad compartida-- no fueron cubiertas? Y averiguaría si hay otras acciones que podrían ayudar a la familia inmigrante a recuperarse.*

*Y empatizaría con la persona que llevó a cabo estas acciones. Trataría de entender sus sentimientos y necesidades. Entender su miedo profundo y su desesperación, el anhelo de esperanza, de cambio y de sostenibilidad que motivó sus acciones. Dejaría claro cuánto me importan esas necesidades y cuán fuertemente deseo ayudar a encontrar una estrategia diferente que favorezca el apoyo y la aceptación, la realidad compartida, la esperanza, el cambio y la sostenibilidad para todxs.*

*Y finalmente, idealmente, traería un proceso restaurativo con CNV a esta situación, uno que aborde no solo las interacciones individuales, sino las condiciones sistémicas y las inequidades estructurales que tienen impacto sobre cada comunidad y contribuyen a la violencia. Me centraría en ayudar a que los miembros de la comunidad inmigrante y lxs ciudadanxs desempleadxs aborden conjuntamente las políticas y leyes que están dificultando a ambos grupos conseguir unos ingresos sostenibles y que simultáneamente hacen que se enfrenten entre sí.*

Si quieres implicarte y ayudar, puedes ofrecer empatía enraizada en la creencia de que la humanidad de todas las personas importa. Sin embargo, no pidas ni esperes que aquellas personas que han experimentado el daño estén listas para dar un paso adelante y empatizar con aquellas cuyas acciones fueron tan dolorosas para ellas. No pidas que sea la madre o la persona desahuciada quien empatice con el agente de policía o el personal del banco. Si pueden, si quieren, ¡estupendo! Pero si no pueden, envuelve a estas personas con empatía tal y como están en ese momento y encuentra a otras personas para que empaticen con las personas que han sido el estímulo de semejante daño y les ofrezcan apoyo.

## **La empatía es un regalo, no una exigencia**

Aunque soy consciente de cuán profundamente es necesaria la empatía, a menudo se ofrece con exigencia o como mínimo, con una fuerte expectativa de que sea aceptada. A veces, esta exigencia es explícita. He estado en círculos de CNV donde las personas insistían una y otra vez en que me abriera con vulnerabilidad y recibiera empatía, sin conciencia de porqué podría elegir no hacerlo. Otras veces se ofrece la empatía de manera implícita. ¿Recordáis ese mensaje que pedía a las personas blancas compartir sus mensajes en otro lugar para que las personas racializadas pudieran compartir en la comunidad? Las personas racializadas de ese grupo no habían pedido ese espacio. En primer lugar, está la sutil e incómoda otrificación que unx de mis amigxs identificó al leer la petición. ¿Cómo conseguimos dar con ese equilibrio entre asegurarnos de que las voces de las personas históricamente marginalizadas no estén continuamente descentradas en los espacios grupales, mientras seguimos viendo sus voces como parte (y no separadas de), la comunidad? En segundo lugar, ahora que se ha abierto este espacio para nosotrxs, ¿estáis listxs para escuchar nuestro “No, gracias”, sea cual sea la intensidad con la que se diga? ¿Estáis abiertxs al mensaje de que, incluso si eres la persona con más habilidad para la empatía del mundo, puede que yo no esté listx o con voluntad de desnudar mi corazón contigo? Aunque hay un buen número de razones por las que podría no querer empatía en ese momento, me centraré en algunos de los desafíos de recibir empatía cuando hay diferencias de poder y que pueden contribuir a que diga que no. Muchas personas racializadas han constatado un patrón de comportamiento, que consiste en que amigxs y compañerxs de trabajo blancxs les piden que compartan su yo más vulnerable. ¿Estás yendo ahora a preguntar a tus amigxs racializadas como están? ¿Estás ofreciendo por primera vez empatía a un compañerx de trabajo despues de enterarte de la noticia del último asesinato de una persona negra no armada, por parte de justicierxs blancxs? Si lo hiciste, puede que te respondieran brevemente “no” o incluso se enfadaran. Existen varias razones para ello.

Primero, hay una experiencia de la que las personas racializadas se me han quejado a menudo. Si dices que quieres empatizar conmigo y yo acepto el ofrecimiento, ¡manténte en la empatía! Demasiado a menudo, cuando el tema se va hacia raza, privilegio o diferencias de poder, incluso las personas con mucha habilidad para la CNV se olvidan de sus habilidades y abandonan la empatía. En vez de empatizar, a menudo se pide a las personas racializadas que defiendan sus experiencias, que las demuestren, que las justifiquen. Se nos pide que restrinjamos nuestro lenguaje y expresión. Si hemos acordado tener una sesión de empatía y yo digo “estoy furiosa, esta persona racista ha pintado mi casa con spray”, quiero empatía. No quiero escuchar: “la palabra racista es un juicio”. Y de forma más sutil, si digo “tengo miedo porque mi jéfx se ensaña con las personas racializadas de la oficina”, no quiero oír como respuesta: “Quizás estés malinterpretando las cosas. Es durx con todo el mundo. ¿Cómo sabes que solo lo está haciendo con ellas?”. Si no puedes venir a mi encuentro con empatía, pregúntate por qué es así. ¿Qué es lo que hace que este tema sea el que una y otra vez da lugar a una respuesta no empática? ¿Qué miedos y juicios tienes sobre el tema del racismo, la anti-negritud, la desigualdad estructural y el privilegio que hacen que te resulte tan difícil traducir mis palabras e ir a mi encuentro con empatía?

Hay otra razón por la que puede que no acepte tu ofrecimiento de empatía. Si solo estás viniendo a mí para ofrecerme empatía relacionada con el asesinato de George Floyd y nunca antes has intentado escuchar mis experiencias con el racismo y la brutalidad policial, por

favor, entérate: esto no es nuevo. Breonna Taylor, Ahmaud Arbery, George Floyd. No son muertes excepcionales en nuestras comunidades. Las diferencias en las condiciones de salud para personas afroamericanas, americanas nativas y latinas no se limitan al COVID. Si estás realmente intentando sostener mis necesidades, las necesidades de mi comunidad, has estado trabajando para mejorar estas cuestiones mucho antes de este momento específico. Has estado ahí fuera, educando a otras personas, invirtiendo tus recursos de tiempo, dinero y energía en la educación y el cambio. Si has estado haciendo este trabajo, yo he estado recibiendo empatía a través de tus acciones. Te veo dando un paso adelante para desafiar un comentario en una lista de correo, apareciendo en mi comunidad para limpiar el graffiti que alguien pintó, trabajando para desafiar las leyes que permiten la práctica policial del *stop-and-frisk*<sup>2</sup> o las condenas tendenciosas. Cuando te veo actuando, experimento tu empatía. Entiendo por tus acciones que ves la urgencia, el miedo, la rabia, la desesperación. Y si nunca te he visto actuando de esa forma, saber de ti en este momento de algún modo hace que se me haga más difícil soportar las otras veces en las que no he sabido de ti. Si vienes ahora para apoyarme, me pregunto: “¿Por qué ahora? ¿Qué es lo que realmente necesitas?” Porque mi necesidad de acompañamiento, de apoyo y de riesgo compartido han estado aquí desde el momento en que puse un pie en este país. Entonces, ¿por qué ahora? ¿Quieres que sepa que hay blancxs que lo ven y que hacen el duelo conmigo? ¿Acabas de despertarte por fin a las inequidades que existen y estás queriendo por fin implicarte y apoyar? ¿Hay una parte de ti que anhela ser vista en su fuerte rechazo de lo que ha estado pasando? Si la hay, si estás experimentando pérdida de conexión, miedo, anhelo de que se conozca tu solidaridad con las comunidades de personas racializadas, este es el momento de utilizar la autoempatía, otra habilidad clave de la CNV. Pon claridad en las necesidades que estás intentando cubrir cuando vienes hacia mí. Y si necesitas más apoyo cuando conectes con tu propio duelo por la manera en que las comunidades racializadas han sido golpeadas durante tanto tiempo por el racismo sistémico y las inequidades; si estás luchando con la autoaceptación por cómo la impotencia, el miedo, la internalización del racismo tan arraigado en Estados Unidos, o simplemente la sobrecarga del día a día te han impedido hasta ahora dar la cara por las personas racializadas, pide empatía a tus hermanxs blancxs. Yo ya estoy sosteniendo bastante. Si te acercas a mí con esta energía que dice: “Ayúdame a sentirme mejor. Ayúdame a saber que aún me ves como unx de lxs buenxs, alguien que nunca podría hacer algo así”, te diré: “No, gracias”. Porque a duras penas me estoy sosteniendo para mí, mis hijxs, mi comunidad. No quiero exponer todo lo que se está removiendo dentro de mí

---

<sup>2</sup> *stop and frisk*: se refiere a la práctica de parar y registrar a civiles basándose en la sospecha de que llevan armas. Como a menudo no hay ninguna prueba de que una persona pueda llevar armas escondidas, la policía usa ciertos rasgos —a menudo la raza, la edad y el género— como indicios razonables de que alguien podría llevar un arma, lo que resulta en registros desproporcionados a hombres negros y latinos. Por ejemplo, un grupo de defensa legal descubrió que, desde que se aprobó la ley en la ciudad de Nueva York en 2002, el 38% de las personas que fueron paradas y tenían más posibilidad de ser registradas fueron hombres negros y latinos (que representan el 5% de la población), pese a que la probabilidad de que lleven un arma es menor que para las personas blancas. El 80% de los hombres negros y latinos a los que se paró no habían cometido ningún delito y en el 93% de las ocasiones en las que fueron registrados no se encontró ningún arma. Cuando paraban y registraban a personas, la policía tenía un 10% más de probabilidad de usar la fuerza en contra de hombres negros y latinos que en contra de hombres blancos. Esto lleva a la defensa legal a llamar la atención sobre el sesgo policial en cuanto a qué personas son paradas y registradas en busca de armas, y sobre el peligro potencial que supone esta práctica para esa población, así como a pedir que se abandone esta práctica, puesto que no está dando buenos resultados en cuanto al objetivo de detectar armas y está dañando de forma desproporcionada a personas negras y latinas.

porque me lo pidas, para que te haga sentir bien sobre ti mismx o porque ahora, en este momento, por fin quieres actuar y contribuir. Quiero abrirme a mi propio ritmo, cuando sé que puedo soltar y recomponerme lo suficiente como para seguir cuidando a mi comunidad. Quiero recibir empatía de personas que puedan aceptar todo lo que está dentro de mí, en su desorden, sin cuestionar su forma. Quiero una conexión empática en la que sé que podré ser vista con esta resonancia profunda que surge cuando se ha compartido la misma lucha, cuando puedo relajarme en mi verdad sin preocuparme de que juzguen que no estoy lo bastante iluminada, o que estoy demasiado enfadada o demasiado desesperada. Cuando puedo dejarme ir sin estar pendiente de tu bienestar, cuidando de tu fragilidad o de tu reactividad. Cuando voy hacia la empatía, lo hago en esos espacios en los que me siento segura, porque me ayuda a liberar lo suficiente, a sanar lo suficiente, para poder seguir enviando a mis hijxs ahí fuera, sin la confianza de que volverán a casa sanxs y salvxs. Así que recuerda, tu ofrecimiento de empatía es un regalo para mí y lo veo realmente así, pero soy libre de no aceptar tu regalo.

### **Acción empática**

Ya he mencionado otra manera en que la CNV puede ayudar, que es identificando acciones que cubran necesidades. Empieza a preguntarte a ti misma: ¿Qué puede ser lo que esta persona necesita? ¿Qué podría ayudar a aliviar la carga que lleva? He leído muchas historias de propietarixs de negocios yendo a sus tiendas saqueadas, intimidadxs ante edificios destrozados, ventanas y estanterías rotas, mercancías empapadas y cubiertas de ceniza. Y alguien se presenta con una escoba y le pregunta: “¿Cómo te puedo ayudar a limpiar?”. Esto para mí es empatía en acción. Al intuir una necesidad de apoyo para emprender la dolorosa tarea de reparar los daños, cuando es probable que los recursos sean limitados, las personas están identificando la estrategia de satisfacer esas necesidades y aparecer allí, haciendo este ofrecimiento empático. Aún podría ser rechazado, pero en los casos que leí fue aceptado de buen grado. La CNV nos proporciona una práctica constante de identificar la necesidad y tratar de comprobar la exactitud de esa necesidad. Puedes hacer lo mismo con la acción empática.

Ayer mi hijo me enseñó un texto de la orientadora de su facultad, que es otro ejemplo de acciones posibles que a él le llegaron con una empatía y un cuidado profundos. Ella envió a todxs lxs estudiantes racializadxs un sencillo texto, dejándoles saber que se sentía en solidaridad con ellxs y que les ofrecía sus orejas, piernas y recursos para que los utilizaran de la manera que encontraran más útil. También ofreció una forma específica de apoyo, pidiendo ser notificada si algún estudiante que se unía a las protestas necesitaba apoyo legal o financiero, ya que el profesorado se estaba coordinando para ofrecer este tipo de apoyo. Eso es empatía en acción. Estaban empatizando con la profundidad del dolor y la rabia que lxs estudiantes podrían estar sintiendo y que les podría llevar a participar en las protestas. Y, imaginando el resultado de esta participación, ofrecieron apoyo legal y financiero, lo que permite a lxs estudiantes saber que se reconoce su urgencia por actuar y que la realidad compartida sobre la vigilancia policial, que es diferente para los cuerpos racializados, es vista. La otra forma de acción empática es intervenir cuando ves que algo está pasando. En el último mes, hemos sido testigos de violencia racial infligida sobre personas, y de la utilización de estereotipos raciales como arma en contra de personas racializadas. Piensa en el ejemplo menos intenso de la oficina de correos. Si estuvieras en correos conmigo escuchando a esos dos hombres blancos hablar de “matones” en voz muy alta para poder escucharse a varios

metros de distancia, ¿hubieras notado mi angustia? ¿Hubieras dicho algo? Yo anhelaba que las personas que hacían fila hubieran dicho algo. Nadie habló ni hizo contacto visual conmigo. Cuando nos quedamos en silencio ante este tipo de escenas, puede que estemos eligiendo seguridad. Quizás estemos realmente confundidos acerca de cómo intervenir. Si no somos la persona objeto de ataque y en especial si no lo hemos sido históricamente, tenemos la opción de no implicarnos, de observar. Desafortunadamente cuando haces eso, yo no sé cómo interpretar tu silencio. ¿Significa que estás de acuerdo con lo que están diciendo o que apruebas lo que está pasando? ¿Quiere decir que tienes miedo y no confías en que nada de lo que hagas pueda ayudar? Hay tantas posibilidades inescrutables. Y, en ausencia de acción por tu parte --la del testigo-- me quedo con la experiencia solitaria de que he sido acosada, golpeada, insultada, asesinada, y tú estabas ahí y no hiciste nada. Entonces, ¿qué puedes hacer? Puedes dar pasos para prevenir el daño, retirar las barreras que impiden la acción, buscar recursos y educarte a ti mismx.

- Pide empatía. Ten claridad sobre qué riesgos estás dispuestx a asumir. ¿Estás dispuestx a que te acosen a ti? ¿A perder tu trabajo? ¿A ser físicamente atacadx? ¿A morir? Entiende qué necesidades cubres y no cubres en cada nivel de riesgo. Haz duelo sobre lo que no estás dispuestx actualmente a hacer, al tiempo que honras las necesidades que estás cubriendo, y utiliza algunos de los siguientes pasos para prepararte mejor para lo que sí puedes hacer:
- Haz una lluvia de ideas de técnicas de distracción que podrían ayudar a escapar a la persona que está siendo objeto de un ataque y practícalas.
- Empieza a practicar. Haz juegos de rol con tus amigxs para preparar lo que dirás la próxima vez que seas testigo de una microagresión o de un acto abiertamente violento.
- Entra en contacto con tus propias necesidades que no están siendo satisfechas cuando eres testigo de este tipo de actos y practica el hablar de ellas, el nombrarlas.
- Participa en círculos de empatía dedicados a trabajar lo que te impide actuar --tu miedo, impotencia, preocupación de que tu ayuda no sea deseada-- para poder enraizar tu compromiso de actuar.
- Investiga sobre racismo internalizado, antinegritud y otras formas de deshumanización y otrificación, y después recibe empatía por cómo se manifiestan en ti. Ser capaz de reconocer y trabajar con los mensajes que has internalizado, puede ayudarte a apoyar a la persona objeto de ataque sin colocarte en un rol de salvadorx ni asignarle un rol de víctima o de “ser menos”.
- Ponte en el rol del “actor” (la persona que comete estos actos de violencia) para que puedas humanizarla. Esfuérzate por entender al actor tanto como puedas, para que cualquier intervención que hagas nazca de la condena de la estrategia mientras mantienes la compasión hacia la persona que comete los actos.



- **Y, lo más importante de todo, ¡intervén!** Aunque no hayas tenido aún el tiempo de realizar ninguno de estos pasos preparatorios, intervén. Si tu intervención desordenada, llena de juicios y desarticulada permite que la persona objeto de ataque pueda resultar no herida y experimentar que por fin alguien reconoció la violencia e hizo algo para pararla, entonces habrá merecido la pena.

Cuanto más practiques cómo reconocer y responder a situaciones en las que alguien está siendo objeto de ataque, más disponibles estarán estas habilidades para ti. Y si no estás seguro de si una intervención en general, o por tu parte, es deseada, pregunta: “¿Quieres que diga algo?” o “¿Quieres que vaya a buscar a alguien que pueda intervenir?”

Asume el riesgo de recibir un no y quédate, sigue ahí.

Existen también numerosas fuentes online que nos señalan las necesidades de las comunidades racializadas y organizaciones que han estado dando respuesta a esas necesidades y que aún anhelan apoyo. Doy una muy breve lista al final.

La CNV nos ofrece una manera transformadora de pensar sobre el mundo y sobre la conexión con lxs demás que nos aleja del pensamiento moralista y dicotómico. Nos ayuda a ganar claridad sobre qué acciones están sirviendo a la vida, haciendo que este mundo funcione para todos los seres, y qué acciones son demasiado costosas en su impacto. Podemos diferenciar la acción del actor. Podemos trabajar para sustituir estrategias que causan dolor por otras que sirvan más a la vida, sin negar la humanidad de nadie. Nosotrxs, que estamos comprometidxs con la CNV, estamos llamadx a implicarnos y a usarla ahora. Lxs que llevan experimentando generaciones de daño y lxs que hoy son directamente objeto de ataque necesitan nuestro apoyo. Lxs que han estado creando el odio necesitan nuestra compasión y un uso protector, no punitivo, de la fuerza, que esté conectado a las necesidades y no dependa de clasificar a ninguna persona como mala o malvada. Y, mientras damos apoyo a la sanación individual, la liberación, el crecimiento y la conexión, podemos unirnos y trabajar para reparar el daño que ha sido infligido a las generaciones de comunidades racializadas. Podemos identificar en qué sitios el daño sistémico es mayor y dirigir allí recursos para atender necesidades.

Podemos trabajar juntxs para derrocar los sistemas que consienten, salvaguardan e incentivan la violencia racista y la inequidad. Podemos mirar más allá del individuo y preguntarnos “¿Qué acciones puedo tomar para crear una sociedad que sirva a todas sus gentes? ¿Para tener sistemas que no privilegien a unas a expensas de otras? ¿Que estén realmente comprometidxs con atender las necesidades de todxs? Audre Lorde dijo: “No se puede dismantelar la casa del opresor usando sus propias herramientas. Puede que nos permita una victoria temporal en su propio juego pero nunca nos permitirá producir un cambio genuino.” Es el momento de abandonar las herramientas del opresor: la vergüenza, la culpa y el juicio, la separación y la división, para elegir nuevas herramientas: la resistencia enraizada en la comprensión empática y la aceptación compasiva de toda nuestra humanidad, si lo que anhelamos es crear un mundo donde todas las personas tengan las condiciones que necesitan para poder desarrollarse plenamente.

### **Organizaciones en los Estados Unidos:**

- Blue Heart: Organización con membresía que financia organizaciones de base, fundamentalmente de personas racializadas, que trabajan en primera línea
- Color of Change: Desarrolla y promueve campañas enfocadas en la justicia social
- FoodTank: Apoya a más de 50 organizaciones que ayudan a restaurantes, trabajadorxs y agricultorxs a sobrevivir al COVID-19
- KQED: 5 maneras de implicarse por la justicia racial hoy
- The Verge: Así puedes donar para apoyar la lucha por la justicia ahora mismo
- Varias: Black Lives Matter: 16 organizaciones que están pagando las fianzas de personas racializadas participantes en las protestas

### **Organizaciones y colectivos en el estado español:**

<https://sosracismo.eu/>

<https://redantirracistacuidados.wordpress.com/>

### **Roxy Manning, PhD**

Roxy es una persona inmigrante afrocaribeña residente en Estados Unidos, que ha estado inmersa en la CNV desde 2003. Formadora certificada con el CNVC y psicóloga clínica, está interesada en cómo las creencias y el conocimiento de ambas prácticas se pueden combinar para construir un mundo que acoja y nutra verdaderamente a todxs lxs hijxs del mundo. Visita su web en [www.roxannemanning.com](http://www.roxannemanning.com).