

INICIACIÓN CVN – TERCERA SESIÓN

La CNV no es una forma bonita de hablar es conectar primero internamente con lo que me pasa.

CONEXIÓN INTERNA:

¿Cómo me siento?

Mira a ver si puedes observar tres sentimientos que aparezcan en este momento. Sin buscar con tu cabeza. Simplemente conecta con ello y haz espacio a esos sentimientos y deja que vengan sin condiciones.

Conecta con uno de esos sentimientos. ¿Dé qué necesidad quiere cuidar ese sentimiento? Una necesidad que esté activa.

Busca una acción concreta para cuidar de esa necesidad. Una acción concreta para cuidar de lo que quieres vivir. ¿Cómo está tu cuerpo? ¿Hay algo que se ha relajado?

¿Puedes ver el antes y después?

Compartimos en el grupo como está nuestro cuerpo después de esta conexión interna:

- Menos tenso
- Tranquilo
- Relajado
- Conectado
- Calmado
- Más relajado
- Dolorido
- En calma
- Cansancio lúcido.
- Serenidad gratitud
- Tensión
- Relajada
- Presente
- Abierto
- Conectado
- Fuerte
- Aposentado
- Un poco inquieta todavía

PUESTA EN COMÚN RESUMEN DE LO IMPORTANTE EN LA CNV:

Puesta en común con todo el grupo de lo qué es importante en este modelo de la CNV.

- Estar presente
- Compasión conmigo y el otro
- Los sentimientos me dan información de si mis necesidades están cubiertas o no.
- Escucha y empatía real
- Poner en cuarentena los juicios
- Antes de saltar a la yugular parar
- Una mirada limpia hacia lo que nos rodea
- La importancia del yo, de lo que me sucede a mi por dentro y el cambio de sentido que eso supone

- Escuchar y observar sin tener que dar una respuesta
 - Comunicar para conectar
 - Parar antes de reaccionar.
 - Tomar conciencia de mi violencia y darme autocompasión.
 - Ser comprensiva conmigo misma primero
 - Poner el límite en momentos de crisis de forma efectiva y desde el cuidado
 - Observar las necesidades propias y ajenas
-

QUÉ ME DESCONECTA EN LA COMUNICACIÓN:

- EL CONSUELO
- EL CONSEJO
- EL DIAGNÓSTICO
- EL YO MÁS
- LA EXIGENCIA
- EL JUICIO
- MINIMIZAR
- GENERALIZAR
- NEGAR
- INTERPRETAR
- COMPARAR

Todo esto me desconecta de la otra persona.

EJERCICIO EN COMÚN:

¿QUÉ ELEMENTOS TIENEN ESTAS FRASES QUE NO AYUDAN A LA COMUNICACIÓN NI A LA CONEXIÓN?:

1. Si digo: “Mi jefe nunca reconoce lo que hago”.
 - Juicio
 - Habla de lo que hace el otro
 - Exigencia
 - Interpretación
 - Reproche
 - La palabra Nunca es una distorsión cognitiva
2. Si digo: “Mis compañeros no colaboran. Yo tengo que hacerlo todo”.
 - Juicio “no colaboran”
 - La palabra Siempre y Todo son distorsiones cognitivas.
 - Reproche
 - Exigencia y autoexigencia
3. Si digo: “Esta reunión fue una pérdida de tiempo”.
 - Superioridad
 - Juicio
 - Devalúa a los otros
 - No habla de los hechos
 - Es mi interpretación

4. Si digo: “Me hablas en un tono horrible”
 - Juicio. Me estás hablando mal.
 - El “tu, que tuc” habla del otro no de mí.
 - Exigencia.
 - Reproche
 - Es acusatorio
5. Si digo: “Todos los políticos son unos corruptos”
 - Generalizaciones “Son todos”
 - Juicio
 - Acusación
 - Desconexión con mis necesidades
6. Si digo “Esta persona es demasiado sensible”
 - Juicio
 - Descalifica. “No es válida tu sensibilidad”
 - Habla de la otra persona
 - “Demasiado” Me pone por encima.
 - Exigencia. “no tendrías que ser tan sensible”

CUIDADO EN COGER TIEMPO EN LO QUE NO FUNCIONA SIN PONER EL FOCO EN LO QUE SI FUNCIONA.

La CNV, como decía Marshall Rosenberg, requiere PRÁCTICA, PRÁCTICA Y PRÁCTICA y desde ahí no es difícil.

Si no practicamos no es que sea difícil. Es que es imposible. Pilar de la Torre.

“Más importante para ti es que esa persona haga algo más importante es que no se lo exijas”
Marshall Rosenberg.

TRABAJO CON LA COMUNICACIÓN NOVIOLENTA

QUÉ QUIERO EN MI VIDA.

Aquí vemos el cruce de caminos.

Y HACEMOS UN CAMBIO DE SENTIDO.

- **DARME CUENTA DE MI VIOLENCIA ES EL PRIMER PASO:**

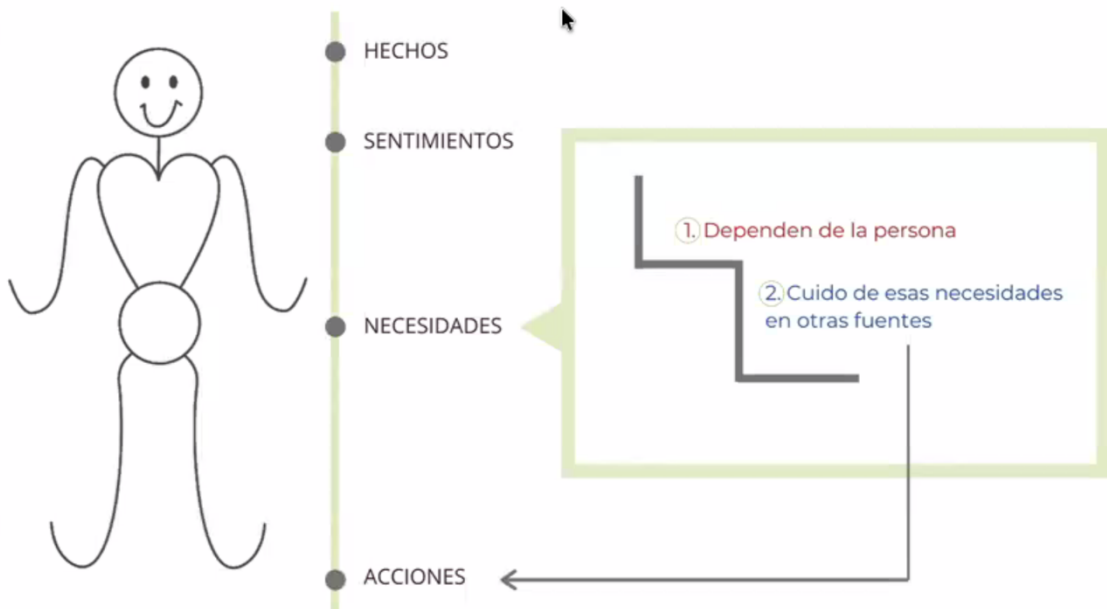
ESQUEMA DEL PROCESO CNV CONMIGO MISMA/O



- Mis Juicios
- Mis exigencias
- Reproches
- Acusaciones
- Premio-castigo
- Culpa
- Tener la razón
-
- Interpretaciones: TODO LO QUE ME CUENTO....

- **HAGO EL PROCESO Y BUSCO ACCIONES QUE CUIDEN DE MIS NECESIDADES**

ESQUEMA PARA MI PROPIO PROCESO



ACCIONES PARA CUIDAR DE MIS NECESIDADES:

- NECESIDAD

- NECESIDAD

- NECESIDAD.....

- NECESIDAD.....

CUANDO TENGO MIS ACCIONES AGENDADAS. SI CUIDO DE MIS NECESIDADES Es más difícil que se las exija a la otra persona.

A partir de aquí una vez hecho este proceso en mi lo puedo hacer en la otra persona. ¿Qué le puede estar pasando a la otra persona en clave de sentimientos y necesidades?

- **EMPATIZO CON LA OTRA PERSONA**

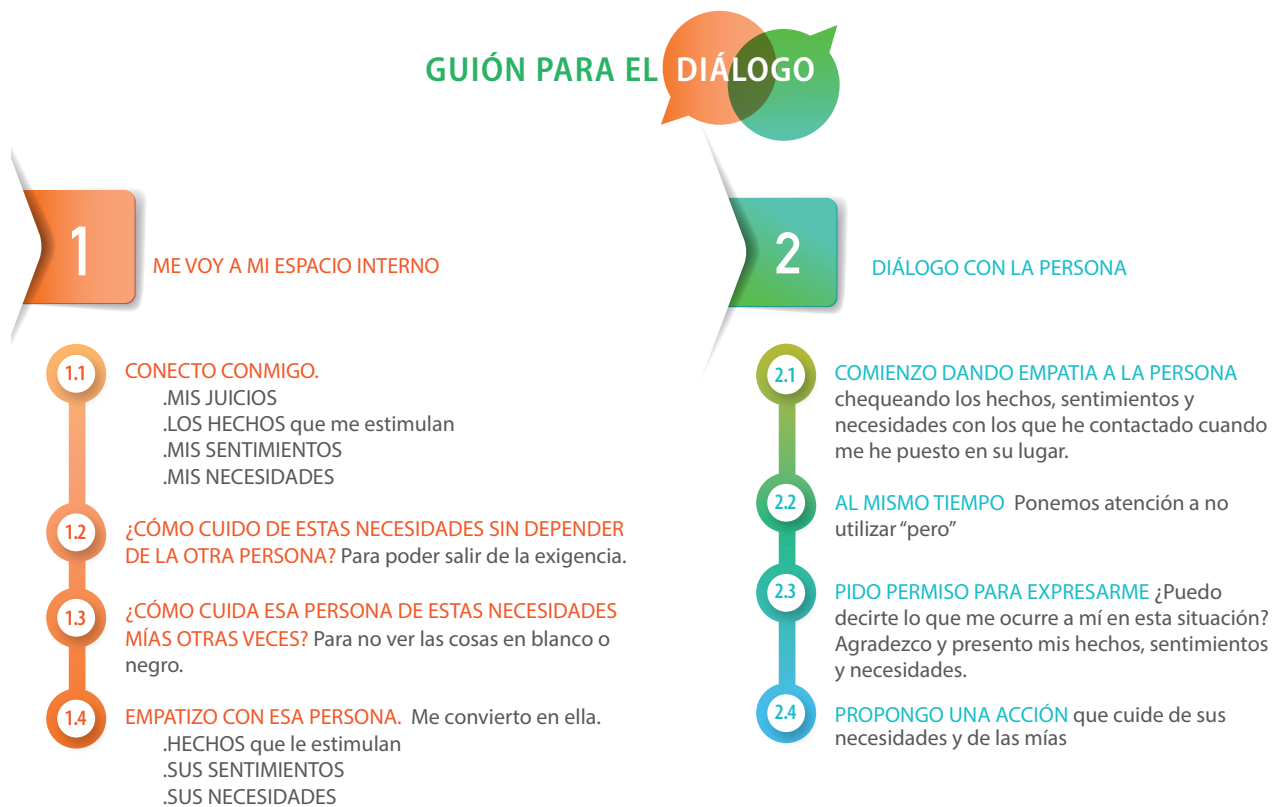
ESQUEMA DEL PROCESO CNV CON EL OTRO



A partir de aquí iríamos al DIÁLOGO.

Cuando voy al diálogo. Primero voy a hablar con la persona de sus NECESIDADES.

- **ESQUEMA DE TODO EL PROCESO**



La CNV no es decir que sí a tus necesidades y no a las mías. Es decir Sí a mis necesidades y Sí a las tuyas.

Vivimos en clave de o lo tuyo o lo mío. Y no va de eso. Es lo mío y lo tuyo.

Validar necesidades no es validar acciones.

Las necesidades no se oponen entre sí.

EJERCICIO POR PAREJAS DE FRASES QUE ESCUCHAMOS QUE NOS DICEN.

Por ejemplo:

- Nunca me haces caso

Transformar esto en sentimientos y necesidades.

REFLEXIONES CON EL GRUPO:

Hablar solo de los sentimientos acaba en culpa. Es importante conectar sentimientos con necesidades.

La necesidad de atención ha sido muy enjuiciada. Quiere llamar la atención. Y es trágico ya que una criatura sin atención se muere.

Si las personas cuando nos expresamos nos metemos en la necesidad. Necesitas que yo te escuche su necesidad depende de mí y le quito poder a esa persona para ser capaz de satisfacer sus necesidades. Si yo en ese momento no estoy su necesidad de escucha depende de mí. Si puedo decir: Me imagino, igual me equivoco, que necesitas escucha y estoy aquí para escucharte si tú quieres.

LAS INTERPRETACIONES SEGUIDAS DE COMO ME SIENTO no son sentimientos.

Las hijas e hijos no quieren que nos sintamos culpables. Quieren que reconozcamos que esa acción que hicimos no cuidó de algo suyo y que nos hubiese gustado hacerlo desde otro lugar al mismo tiempo sin culpa.

Cuando una persona está enfadada tenemos un recurso antes de hablar con ella. La empatía silenciosa.

EJERCICIO POR PAREJAS DE FRASES QUE ESCUCHAMOS QUE NOS DICEN.

En parejas. De las frases anteriores después de ver los sentimientos y necesidades. Practicar cómo decirle a la otra persona: Me imagino, igual me equivoco, te sientes así (sentimientos) porque para ti es importante...(necesidades) es así?

Jugar a decirlo de una manera que conecte, no que no desconecte.

E intentar hacerlo de una forma que podamos cambiar la palabra necesidad por otra para que sea más natural:

Listado de sinónimos de necesidad.

Es muy importante

Quieres

Para ti es importante...

ALGUNOS RECURSOS QUE SE HAN COMPARTIDO EN SESIÓN

- Las cartas de konekta fácil que la tenéis en simple.cat donde hay recursos de CNV, libros, herramientas, juegos... Es una forma muy eficaz para que niñas y niños realicen esa conexión entre los sentimientos y las necesidades. www.simple.cat
- <https://simple.cat/es/producto/konekta-facil/>
- El libro Emocionario: <https://es.scribd.com/document/451792670/Emocionario-pdf>
- Cuento de la jirafa Kira: <https://simple.cat/es/producto/la-jirafa-kira-y-los-diamantes-del-enfado/>
- Zutani juego de CNV: <https://simple.cat/es/producto/juego-basado-en-la-comunicacion-noviolenta-zutani/>
- <https://simple.cat/es/producto/libro-deja-de-ser-amable-se-autentico/>
- Los cuentos de Vilma Costetti en francés:
 - Sois sage iginie,
 - Gigi la Girafe et l'arbre Corentin
 - Gigi dans la froide terre du Non