

INICIACIÓN CVN – QUINTA SESIÓN

PREGUNTAS E INQUIETUDES.

La mayoría de las situaciones tiene que ver con la justicia. En vez de utilizar necesito justicia ya que le puede llegar a la otra persona juicio: “no estás siendo justo”. ¿Qué significa?

Necesito justicia. Hay un alto porcentaje de que sea una exigencia: Esto tiene que ser justo.

Lo que hago es preguntarme cuando el reparto no es equitativo qué me pasa a mí. De qué necesidad no cuida:

- CONSIDERACIÓN
- SER TENIDA EN CUENTA
- PERTENECER
- SER TENIDA EN CUENTA.
- TRANQUILIDAD
- SEGURIDAD
- INCLUSIÓN
- PARTICIPACIÓN
- CONFIANZA EN MIS RECURSOS

Cuando hay un reparto equitativo: MI necesidad de consideración está cubierta, que pertenezco al grupo, Soy tomada en cuenta.

NECESITO CONFIAR EN HACER LO MEJOR POSIBLE PARA QUE ME TENGAN EN CUENTA.

Una necesidad depende de mí.

Empoderarme es hacerme cargo de mis necesidades. Para tener yo el poder de satisfacerlas o buscar la manera de satisfacerla.

Muchas veces nos queremos ocupar de los asuntos de los demás, de los asuntos de la vida y no nos ocupamos de los nuestros.

TEMA DE HOY: LÍMITES

Compartir en grupos la última vez que me hubiese gustado poner un límite y no lo puse. ¿Cuándo pongo límites? ¿qué me tiene que pasar para poner un límite

- Cuando no puedo más
- Cuando estoy al borde
- Cuando no me queda más remedio
- Cuando me enfado
- Cuando me siento cansada
- Cuando no lo tolero
- Cuando soy consciente de que cuidarme es una prioridad

Ponerlo desde aquí lo hacemos con una energía de enfado, de exigencia, de estrés...

La relación que tenemos es de cómo nos lo han puesto en la infancia. Nuestro histórico tiene mucho que ver en la forma de cómo ponemos límites.

LÍMITES DESDE LA CNV

Desde la CNV transitamos otro camino con respecto a poner límites

INGREDIENTES de límites desde la CNV con el grupo

- Atendiendo a nuestras necesidades
- Saber cuál es la NECESIDAD concreta y expresarlo con claridad
- Escuchando las necesidades en el cuerpo
- Atender también a las necesidades de la otra persona
- Expresar los límites en primera persona, no hablando del otro.
- Decir a la otra persona que NO desde la conexión

DOS INGREDIENTES IMPORTANTES

- MIS SENTIMIENTOS Y NECESIDADES
- LOS SENTIMIENTOS Y NECESIDADES DE LA OTRA PERSONA.

Cuando vamos a hablar primero hablar de los sentimientos y necesidades de la otra persona AL MISMO TIEMPO hablar de lo que yo siento y necesito y expresar el límite. Y propongo una acción que cuide de lo mío y lo de la otra persona.

FORMULA PARA EXPRESAR LÍMITES EN UN DIÁLOGO

Empatía con respecto a lo que el otro desea
(Hechos + Sentimientos + Necesidades)

+

¿Es así?

+

Al mismo tiempo

+

Expresión de mis hechos +
sentimientos + necesidades

+

Expresión de mis límites

+

Nueva acción que permite cuidar de lo Suyo
y de lo Mío

+

ACEPTAR LA FRUSTRACIÓN Y EL ENFADO DE LA OTRA PERSONA.

LOS LÍMITES COMO EXPRESIÓN DE AMOR HACIA MI Y HACIA LA OTRA PERSONA

Trabajo en parejas. Cuando no pongo el límite de qué necesidades estaba cuidando.

Pertenencia

Valoración

Cuidar la relación

Contribuir

Conexión...

FÓRMULA DE LOS LÍMITES

ETAPAS PARA PONER UN LÍMITE CUIDANDO DE LA RELACIÓN

1

VOY A MI ESPACIO INTERIOR:

Llevo mi atención a mis:

- Juicios, opiniones, razones
- Hechos
- Sentimientos y
- Necesidades
- Acción límite que no cuida de una necesidad
- Otras acciones que no dependan de la persona

Empatizo con la persona:

- Hechos
- Sentimientos
- Y las necesidades de la otra persona cuando quiere realizar esa acción que es un límite para mí.

2

HABLO CON ÉL O CON ELLA:

Le expreso mi empatía con una hipótesis de los sentimientos y necesidades que imagino que quiere satisfacer con esa acción.
PREGUNTO ¿ES ASÍ?

Le agradezco que comparta conmigo esas necesidades (de) y le expreso la importancia de sus necesidades y mi deseo de tenerlas en cuenta.

Al mismo tiempo...

¿Puedo expresarte lo que me pasa a mí con esa acción?

Le muestro mis sentimientos, mis necesidades

Y el límite firme que pongo a esa acción porque no cuida nada de esa necesidad importante para mí.

Propongo de seguido una nueva acción que cuide de lo que necesita él o ella y de lo que es importante para mí. Negociamos.

Escucho y acepto su frustración.

En el grupo compartimos:

- La importancia de parar.
- No querer ir a la solución.
- Con los hijos e hijas si tenemos una relación de conexión, de escucha, de que sean vistos y si la relación es desde ahí hay pocos límites que poner.
- Con las hijas e hijos lo importante es la conexión.