
CASO PRÁCTICO SOBRE LA RABIA

INSTITUTO
cnv
COMUNICACIÓN NOVIOLENTA



Pilar de la Torre.
Psicóloga, Terapeuta, Formadora en Comunicación
No Violenta



SITUACIÓN:

Un profesor me dice algo que me estimula enfado cuando estoy hablando con un compañero de clase.

LO QUE VIVO YO:

Mis juicios:

- Es injusto conmigo
- Me recrimina
- Me ha faltado el respeto
- Me menosprecia
- Me rechaza
- Me ataca
- Me ha acorralado
-



HECHOS

Cuando estoy hablando con un compañero, el profesor me dice
“no hace falta que des consejos a las demás personas, el profesor soy yo”.



MIS SENTIMIENTOS

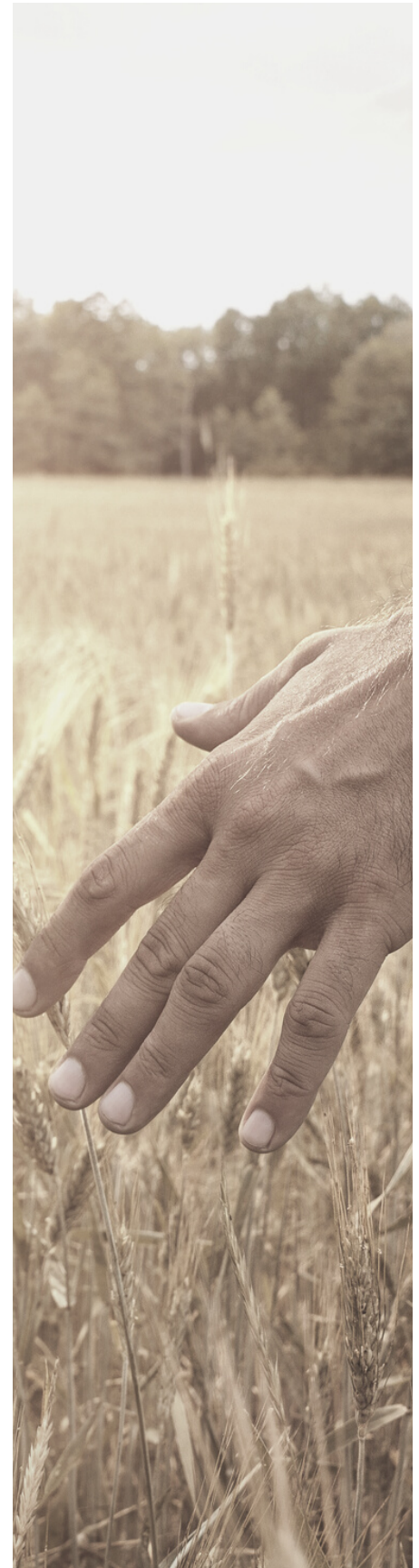
- Frustrado.
- Triste.
- Con rabia.

NECESIDADES

- De respeto: mejor consideración (respeto puede ser escuchado como un juicio)
- Autonomía
- Aceptación
- Reconocimiento de mi intención
- Reconocimiento de lo que ofrezco y apporto

Acciones concretas para cuidar **YO MISMO/A** de mis necesidades en esa misma situación:

- Autonomía: Por ejemplo, buscar de manera concreta otros momentos en esta clase en los que sí me expreso con libertad y en los que elijo y decido yo hacer lo que quiero.
- Aceptación: Por ejemplo, sentir yo, dentro de mí, que me acepto plenamente como participante de esa clase y como compañero, me acepto con lo que hago que me gusta y con lo que podría hacer diferente. Sentir que me acepto por la persona que soy en esa clase y como alumno de ese profesor.
- Reconocimiento de mi intención: Reconozco claramente que mi intención era la de aportar y colaborar con ese compañero, desde el cariño y la energía de apoyarle.
- Reconocimiento de lo que ofrezco: Reconozco que para mí lo que estaba aportando es valioso.



Acciones concretas que **me gustaría pedir al profesor:**

Que cuando tenga algo que decirme, me lo exprese en privado.

- ¿Estoy en paz y tranquilo?
- ¿Hago depender el cuidado de mis necesidades de ese profesor?
- ¿Quiero, tengo ganas de ir a ver qué le podía estar pasando al profesor en ese momento?

Sólo si la respuesta es **sí** sigo adelante con:

LO QUE VIVE EL PROFESOR

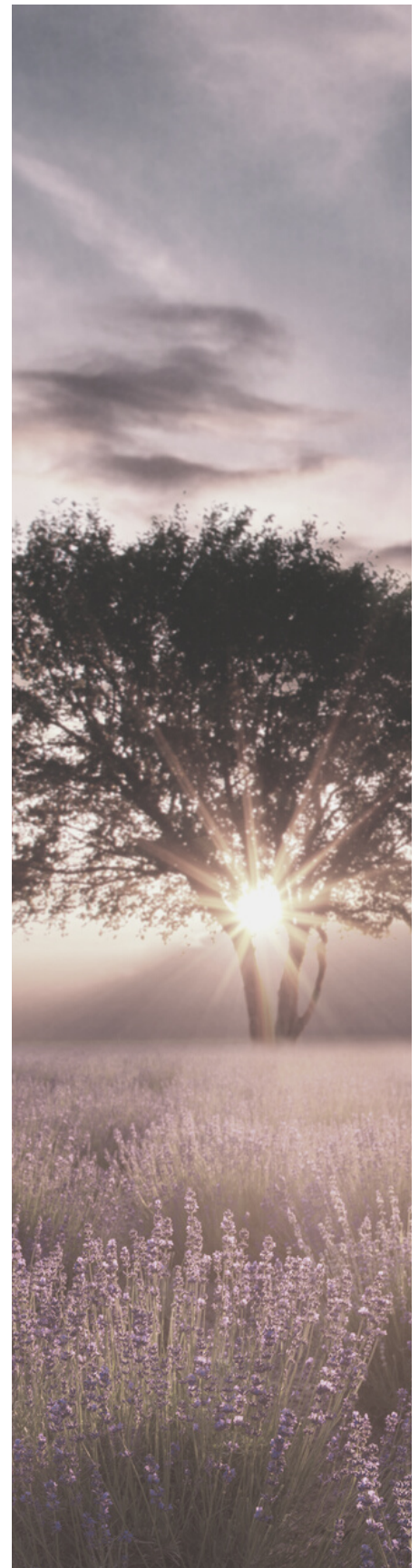
Hechos: escucha que yo estoy diciendo a otro alumno apreciaciones sobre el contenido de la clase

Sentimientos:

- Frustración
- Inseguridad
- Miedo
- Molestia, enojo

Necesidades:

- Consideración de su lugar como profesor
- Reconocimiento
- Apoyo en su forma de guiar y en sus propuestas



Una vez que he tomado conciencia de lo que posiblemente pueda estar viviendo con estas hipótesis:

¿puedo abordar un **DIÁLOGO** con él?

Si la respuesta en SÍ, quiero empezar dándole primero a él empatía, chequeando la hipótesis que he construido hasta que llegamos a maneras concretas en las que yo voy a cuidar de lo que es importante para él.

Luego, cuando estoy seguro de que la conexión está restablecida, le expresaré cuál era mi intención en ese momento y le pediré algo concreto como:

La próxima vez que tengas algo que decirme, ¿estarías de acuerdo en decírmelo en privado?

