
CASO PRÁCTICO SOBRE LA RABIA



INSTITUTO
cnv∞
COMUNICACIÓN NOVIOLENTA

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

1.- ESCRIBE LO QUE HA SIDO EL ESTÍMULO DE TU RABIA LOS HECHOS

El fin de semana tenía un curso de baile en otra ciudad y no podía llevarme a mi perra, así que acordé con mi pareja que se la quedaría él. Es una perra que está adaptándose todavía a mí y a las rutinas porque la encontré muy enferma y perdida en la montaña. Era la primera vez que estaba dos días sin mí desde que la acogí. Durante el fin de semana me escribió mensajes contándome las cosas que ocurrían con la perra. Me contó cosas que había hecho la perra que no debía hacer: comer cosas del suelo en la calle y no acudir cuando la llamó. También me dijo que estaba bien y que no me preocupara.

El sábado por la noche me dijo que mientras estaban en la calle sonó un castillo de fuegos artificiales y que había salido corriendo muy asustada pero que por suerte se fue para la puerta de su casa. Me dijo que estaba debajo de la cama muy asustada. También me dijo que al mediodía había salido corriendo porque se asustó del perro de la vecina y que también había ido hacia el portal de su casa. Después me dijo que al día siguiente se iban a casa de su amigo que vive en un pueblo cerca del campo y que esperaba que todo saliera bien.

2.- ¿CUÁL ES LA CAUSA DE TU RABIA? LO QUE DICES, TUS JUICIOS

El es una persona muy fría y racional. No entiende que yo soy una persona muy emocional y me afectan mucho las cosas. Él sabía que estaba muy preocupada por irme sin ella un fin de semana y me parece que es no tener sensibilidad ni pensar en mi bienestar durante el curso el contarme todos los contratiempos que pasan con la perra. Si no puedo en ese momento hacer nada por lo que le pasa, ya que estoy en otra ciudad, no entiendo para qué me tiene que contar esas cosas dejándome preocupada y haciendo que no disfrute en mi curso. Me cansa que sea tan insensible y tan poco empático con mis emociones. Creo que todo el mundo entiende que cuando se cuida de un animal, o un hijo ajeno, es importante hacer que la persona que está lejos esté tranquila y despreocupada para que pueda disfrutar aquello que está haciendo.

Hace dos años que no voy a un festival de baile debido a la pandemia y me fastidia que me amargue y me tenga preocupada. Pienso que no la puedo volver a dejar con él.

3.- ENCUENTRA QUÉ NECESIDAD NO HA SIDO SATISFECHA EN ESA SITUACIÓN

Autonomía, comprensión, ser tenida en cuenta, distensión, juego, ocio, compañía.

4.- ENCUENTRA QUÉ OTROS SENTIMIENTOS VIVES ANTE ESTA NECESIDAD INSATISFECHA.

Además de molesta, gruñona y enfadada me siento ansiosa, decepcionada, preocupada, insegura.

5.- ACCIONES PARA CUIDAR DE MIS NECESIDADES:

Empatizar con él para cuidar de mi necesidad de tranquilidad y conexión:

Daud me hace el favor de cuidar de la perra y gracias a eso yo puedo asistir al curso. Él tiene animales y ha cuidado de muchos otros de otras personas. Me parece la mejor persona con la que dejar a mi perra porque sé que va a estar cuidada, contenta y feliz con él. Su intención es de ser sincero conmigo y contarme lo que pasa con la perra para que esté informada, no de fastidiarme durante el curso ni de preocuparme. Los dos somos personas diferentes y no pensó que a mí me afectaría tanto.

Daud seguramente se sintió abrumado por la situación cuando la perrita salió corriendo y tuvo la necesidad de comprensión y de expresar lo que había ocurrido.

Me gustaría pedirle que en el futuro si él está con la perrita y yo me encuentro lejos únicamente me cuente las cosas positivas de ella, o si fuera necesario, aquello en lo que yo pudiera ayudar.