

INICIACIÓN CVN – SEXTA SESIÓN

COMPARTIR CON EL GRUPO.

- Las personas son mucho más de lo que vemos.
 - La importancia de conectar contigo mismo para poder conectar con la otra persona.
 - Una mirada nueva con este cambio de paradigma.
 - Lo importante de conectar con nuestra
-

MEDIACIÓN DESDE LA CNV

Mediar es reconocer en clave de necesidades lo que te transmite cada persona implicada.

Y a continuación le dices a cada parte si puede repetir con sus palabras lo que ha entendido.

En CNV no buscamos la solución porque si se comprenden las personas implicadas esas personas van a encontrar la solución.

Antes de escuchar a las personas implicadas. Darnos escucha. Y ver si tengo juicios hacia una de las partes y poder trabajarlo internamente.

LÍMITES COMPARTIR CON EL GRUPO

Poner un límite desde este paradigma alimenta la confianza en una relación.

TEMA DE HOY

LA RABIA CON TODAS SUS FORMAS DERIVADAS (ENFADO, IRA, ENOJO, MOLESTA...).

¿Cómo me siento conmigo misma cuando siento rabia?

Nos han enseñado que la rabia es mala. Hay mucho juicio ante el sentimiento de enfado. Tenemos un modelo social y educativo que nos enseña a atacar o reprimir la rabia.

Nos han enseñado que la rabia es algo “malo”.

¿Hay un ser humano que no sienta rabia? ¿Hay un ser humano que no sienta tristeza o alegría o sorpresa o frustración?

Cuando condenamos la rabia como mal es lo mismo que quitarnos una parte de nuestro cuerpo.

No hemos aprendido a trabajar con la rabia de otra forma. El problema no es la rabia es como la gestionamos.

Encontrar el camino para conectar con nosotras mismas a través de la rabia es el primer paso. Cuando siento rabia ¿Qué me pasa a mí?

Hay un principio básico en la CNV: La causa de nuestros sentimientos es porque nuestras necesidades están satisfechas o insatisfechas. La causa de mis emociones está en mi interior no en el exterior. El exterior es un estímulo, pero no la causa.

Ejemplo:

Quedo con una amiga y la persona con la que quedo llega más de media hora después del tiempo en el que hemos quedado.

Me vienen juicios: encima que estoy aquí preparándome, que falta de respeto... parece mentira...

Puedo ir por ese camino que no me conecta, que no me aporta porque voy con energía de ataque y busco la culpa en la otra persona en lo que ocurre fuera. O puedo ir por la otra vía. LA CONEXIÓN

La causa está dentro de nosotras:

NECESIDADES

Preservar el tiempo

Consideración

Sentir que importo

Consideración

Conexión

¿Cómo puedo cuidar de esto sin echárselo en cara o exigírselo a la otra persona?

EMPATIZAR CON LA OTRA PERSONA ES UNA ACCIÓN QUE CUIDA DE TODO ESTO.

REFLEXIONES CON EL GRUPO

Dejamos en manos de los políticos la causa de nuestros enfados de nuestra rabia y eso nos quita poder.

Cuando siento rabia por algo que escucho o veo en las noticias en cuanto a política: ¿Qué me pasa a mí?

Quiero cuidado, preservar la vida...

¿Cómo expresar la rabia sin hacer daño, sin atacar?

Poner la energía de la rabia en la exigencia, el juicio, el ataque es lo que hace que esa energía se pierda. Si la pongo en lo que es importante para mí eso cambia.

10 PASOS PARA TRABAJAR CON LA RABIA

- 1** Identifica el enfado corporal y energéticamente. Piensa en cómo vas a actuar desde el enfado y en sus consecuencias.
- 2** ¿Cuáles son mis reproches, juicios, acusaciones y exigencias?
- 3** ¿Qué es lo que ha pasado? ¿cuáles son los hechos neutros?
- 4** En base a mis juicios y exigencias **¿Qué necesito?**
- 5** ¿Cómo me siento además de con rabia, enfadado, molesto o irritado?
- 6** ¿Qué duelo quiero hacer?
- 7** ¿Qué me pido a mi misma/o para cuidar de esas necesidades?
- 8** EMPATIZO CON LA OTRA PERSONA: ¿Cuáles son los hechos, sentimientos y necesidades de la otra persona?
- 9** Abordo el diálogo.
- 10** Chequeo si me queda algo por expresar o alguna otra acción a llevar a cabo para cuidar de mis necesidades y de esa relación.

¿CÓMO ESTÁ AHORA MI SENTIMIENTO DE RABIA?

Pilar de la Torre.

Psicóloga, Terapeuta, Formadora en Comunicación No Violenta

INSTITUTO
cnv
COMUNICACIÓN NO VIOLENTA

El paso 6 es el duelo de aceptar la realidad.

El paso 7 es clave para cuidar de mis necesidades y salir de la exigencia hacia la otra persona.

TRABAJO PRÁCTICO CON LA RABIA ANTES DE EMPATIZAR CON LA OTRA PERSONA.

Piensa en algo que te haya enfadado recientemente

- Escribe el juicio y la exigencia que aparece en tu cabeza.
- ¿Piensas quién tiene la culpa?

Pregúntate:

- ¿qué es tan importante para mí que está pidiendo ser escuchado?
- ¿Qué necesidad mía está viva ahí?
- ¿Qué valor estaba siendo tocado?
- Si debajo de tu rabia hubiera algún sentimiento más vulnerable... ¿cuál sería?
- ¿Se ha transformado algo?

CUÁL ES EL VALOR DE LA RABIA. LA PEPITA DE ORO QUE QUIERE CUIDAR LA RABIA.

El enfado es directamente proporcional a lo que queremos cuidar en clave de necesidades por eso sale con esa fuerza.

La rabia es un piloto que me dice que algo tienes que hacer para vivir esto. La rabia lleva un mensaje. Es un aviso. Una señal.

Detrás del sentimiento de rabia hay otros sentimientos escondidos debajo de la rabia.

La rabia aparece cuando eso que exigimos a la otra persona no nos lo da.

Por eso es importante el paso 6. ¿Qué duelo que quiero hacer? Para salir de la impotencia que surge al ver que eso que exijo la otra persona no nos lo da.

EJERCICIO POR PAREJAS:

En el paso 7 ¿Qué acciones puedo hacer para cuidar de esas necesidades? Saliéndome de la exigencia de que el otro tiene que hacer algo.

Posibles acciones

- Valoración y reconocimiento: Verme y hacer estos ejercicios valorándome y reconociéndome yo misma.
- Conexión- Poner el foco en mí y poder conectar conmigo misma.
- Preservar mi tiempo y energía. Buscar momentos para estar conmigo.
- Cuidado personal: Poner límites.
- Empatía: Poder verme y empatizar con mi enfado y conmigo.

- Sentido: Conectar con lo que para mí tiene un significado importante.

REFLEXIONES CON EL GRUPO:

Cuidado con la CNV porque puede ser un foco de exigencia hacia nosotras mismas. Y poder hacer un duelo de lo que me gustaría haber hecho y no hice.

La rabia cuida de algo que amamos y como nos importa y desde la CNV vemos como lo podemos cuidar nosotras mismas. En cambio, lo que hemos aprendido a nivel social es lo contrario a que el otro cuide de lo que amamos lo que nos importa por eso se lo exigimos.

Cuando no podemos empatizar con alguien y sigo en el enfado es tan simple como quedarme con mis necesidades porque hay necesidades que aún no he encontrado la manera de cuidarlas. Y eso me lleva a quedarme en la exigencia y no pasa nada. Nos quedamos con nuestras necesidades el tiempo que haga falta.

Lo importante es que sea consciente de donde estoy.