

3

La comunicació no violenta

LA COMUNICACIÓ NOVIOLENTA

Marshall Rosenberg

descriu la Comunicació NoViolenta (CNV) **com un procés** més que un model,
ja que el fet d'aprendre'l i de practicar-lo,
implica **canvis en la manera de fer i en la pròpia persona**,
com són una major **capacitat empàtica**
així com un millor desenvolupament de la **intel·ligència emocional**.

LA COMUNICACIÓ NOVIOLENTA

ESTRUCTURA DE LA DOMINACIÓ

en que una minoria (superiors) domina, controla la majoria i que controla el **PODER** a través de culpa, vergonya, premi...



LLENGUATGE DE LA DOMINACIÓ

classifica la gent com és (bona o dolenta, normals o anormals...) – **jutja a les persones**

LA COMUNICACIÓ NOVIOLENTA

Focalitzar l'atenció en 4 components:

- **L'observació dels fets (el que veiem, sentim o toquem).** Aquests són diferents de les nostres avaluacions o judicis i és necessari aprendre a diferenciar-los.
- **Les emocions** o sensacions lliures de pensaments o d'història.
- **Les necessitats** humanes universals.
- **Les peticions.** Es diferencien de les exigències quan la persona que fa la petició està oberta a escoltar una resposta que sigui “no”, sense que la petició estigui forçant l'altra persona.

LA COMUNICACIÓ NOVIOLENTA

Hi ha dos elements bàsics que faciliten aquesta **comunicació compassiva**:
l'expressió honesta i la **recepció empàtica**.

- **L'expressió honesta** es refereix al compromís amb un/a mateix/a d'expressar-se amb sinceritat escoltant i responsabilitzant-se dels seus sentiments i necessitats, i amb la intenció posada a tenir una relació amb els altres més compassiva i solidària.
- **La recepció empàtica** implica escoltar atentament la nostra interlocutora i amb més d'un sentit (no sols amb l'oïda)

LA COMUNICACIÓ NOVIOLENTA

Resum pràctic de la Comunicació Noviolenta que està basada en adonar-nos si les necessitats nostres i les dels altres estan satisfetes, per trobar una solució que les satisfaci.

1. **QUÈ HA PASSAT?** Explicar sense jutjar
2. **COM M'AFECTA?** Quins emocions em desperta, com em fa sentir
3. **PERQUÈ?** Quines són les meves necessitats insatisfetes
4. **M'AGRADARIA QUE....** petició amb possibilitats de ser realitzada per l'altra

LA COMUNICACIÓ NOVIOLENTA

QUÈ HA PASSAT?

Observar sense avaluar

El primer pas de la CNV és **comunicar de forma clara i sincera com ens sentim i per això hem separar els fets (o les observacions), de les avaluacions.**

Necessitem observar de manera clara què veiem, sentim.. que afecta el nostre benestar sense barrejar-ho amb una avaluació. En el moment en **què les barregem l'altra persona segurament ho escoltarà com una crítica i oposarà resistència** al que estem dient; reduint així les probabilitats que entengui el que pretenem transmetre-li.

La comunicació no violenta no diu que no puguem fer cap avaluació ni que hàgim de ser totalment objectius. L'única cosa que ens diu és que **mantinguem una distinció entre les nostres observacions i les nostres avaluacions.**

LA COMUNICACIÓ NOVIOLENTA

COM AFECTA?

Identificar i expressar les emocions

En aquesta part hem de parar i prendre'ns un temps, per observar en el nostre interior i **connectar amb les nostres emocions i les nostres necessitats**, abans de parlar.

Mostrar les nostres emocions, és mostrar la nostra vulnerabilitat i això pot ajudar a resoldre conflictes. És molt difícil que l'altra persona connecti amb les nostres emocions si no les expressem.

LA COMUNICACIÓ NOVIOLENTA

Emocions quan les nostres **necessitats estan satisfetes**:

Agraïda

Alegre

Alleujada

Sorpresa

Còmode

Confiada

Commoguda

Desitjosa

Energètica

Esperançada

Estimulada

Inspirada

Intrigada

Optimista

Orgullosa

Realitzada

Segura

Sorpresa

LA COMUNICACIÓ NOVIOLENTA

Emocions quan les nostres **necessitats no estan satisfetes, em sento:**

Aclaparada

Avergonyida

Confusa

Desanimada

Desconcertada

Desesperada

Desil·lusionada

Desesperançada

Desmotivada

Enfurismada

Empipada

Frustrada

Impacient

Incòmode

Inútil

Irritada

Nerviosa

Preocupada

Sola

Trista

LA COMUNICACIÓ NOVIOLENTA

Falses emocions – perquè carreguen la responsabilitat a l'altre – quan les nostres **necessitats no estan satisfetes**, em sento:

Abandonada

Assetjada

Amenaçada

Atacada

Censurada

Coaccionada

Desacreditada

Menyspreada

Enganyada

Estafada

Exclosa

Explotada

Humiliada

Ignorada

Infravalorada

Jutjada

Pressionada

Refusada

Ridiculitzada

Traïda

Utilitzada

LA COMUNICACIÓ NOVIOLENTA

PERQUÈ?

Connectar amb les nostres necessitats

Les nostres emocions són el resultat de **com triem prendre'ns el que diuen i fan els altres** i també de **les nostres necessitats i expectatives** en aquest moment.

En reconèixer les nostres emocions i necessitats i les de l'altra persona, hem d'acceptar també que no som responsables de les emocions i necessitats de les altres (ni elles de les nostres).

LA COMUNICACIÓ NOVIOLENTA

Algunes necessitats bàsiques que totes les persones tenim:

| | | |
|----------------|------------|----------------|
| Amor | Comoditat | Moviment |
| Acceptació | Comprensió | Ordre |
| Autoestima | Confiança | Pau |
| Autenticitat | Descans | Propòsit |
| Autonomia | Diversió | Suport |
| Alimentació | Expressió | Reconeixement |
| Bellesa | Elecció | Respecte |
| Celebració | Exercici | Protecció |
| Contacte físic | Habitatge | Proximitat |
| Creativitat | Harmonia | Seguretat |
| Compromís | Inspiració | Tranquil·litat |

LA COMUNICACIÓ NOVIOLENTA

M'AGRADARIA QUE...

Com fer les peticions

Les peticions han de fer-se en un **llenguatge d'acció clar, positiu** (expressar el que demanem, no el que no demanem), i **concret** perquè revelin veritablement el que volem.

Les peticions es poden rebre com a exigències quan els qui les reben temen ser recriminats o castigats si no accedeixen a satisfer-les.

Quan fem una petició hem d'estar disposades a rebre un “no” com a resposta sense forçar a la persona perquè hi accedeixi.

VÍDEO EXPLICATIU DEL MARTÍ



AVALUACIÓ

Escriure un cas de CNV, possible o imaginari,
que ajudi a plantejar una CNV en un cas real que estem vivint.