WORKBOOK #6

INTRODUCCIÓN A LA COMUNICACIÓN NO VIOLENTA

"Observar sin evaluar constituye la forma suprema de inteligencia humana". J. Krishanmurti

Algunas pistas que pueden ayudarnos a reconocer cuándo estamos confundiendo nuestra evaluación con una mera observación son:

Por ejemplo: Hace muchos chistes. Se rie de lo que las otras personas dicen. Se encarga de entretener y que todo salga bien. Se acomoda a los tiempos de las demas personas. Nunca toma decisiones de horario o lugar para hacer planes.

1. El uso del verbo ser

Vos sos generoso, sos inteligente, sos demandante...

2. Verbos con connotaciones evaluativas

Estás gritando, divagando, delirando, arriesgando...

3. Confusión entre predicción y certeza

Si comes eso, te vas a enfermar.

4. Generalizar

Siempre, nunca, todos, nadie, los jóvenes, las mujeres, los hombres...

EJERCICIO #1

Las frases a continuación: ¿Contienen únicamente observaciones?.

Si no lo hacen ¿Cuál podría ser la observación detrás de ellas?

Por ejemplo: “Mi padre es un buen hombre”.

Esta frase expresa claramente una evaluación: yo pienso que es un buen hombre. ¿Qué hizo él realmente, para que se lo considere un buen hombre? Quizás los viernes compra comida y la lleva a un comedor del barrio.

- **Ayer una amiga se enojó conmigo injustamente.**
- **El viernes me llamaste 5 veces.**
- **Mi socio no me pidió mi opinión durante la reunión.**
- **Pedro trabaja demasiado.**
- **José es agresivo.**
- **Laura fue la primera de la fila toda la semana.**
- **Mi hijo muchas veces no se lava los dientes.**
- **Ricardo me dijo que el amarillo no me queda bien.**
- **Cuando hablo con mi tía se la pasa quejándose.**
- **Te vas a enfermar**

EJERCICIO #2

¿En qué frases se expresan pura y exclusivamente sentimientos? Si están mezclados los sentimientos con los pensamientos, ¿qué se siente cuando pensamos “x”?

Por ejemplo: “Siento que no me quieres”, en realidad expresa más bien un pensamiento: “pienso que no me quieres, y cuando pienso eso…me siento: ¿triste? ¿angustiada? o quizás incluso ¿aliviada?

- **Me entristece que te vayas**
- **Me asusta que digas esto**
- **Cuando no me saludas me siento rechazada**
- **Me alegra que vengas**
- **Siento que no me entienden**
- **Me siento incomprendido**
- **Siento que no vale la pena**
- **No sirvo para nada**