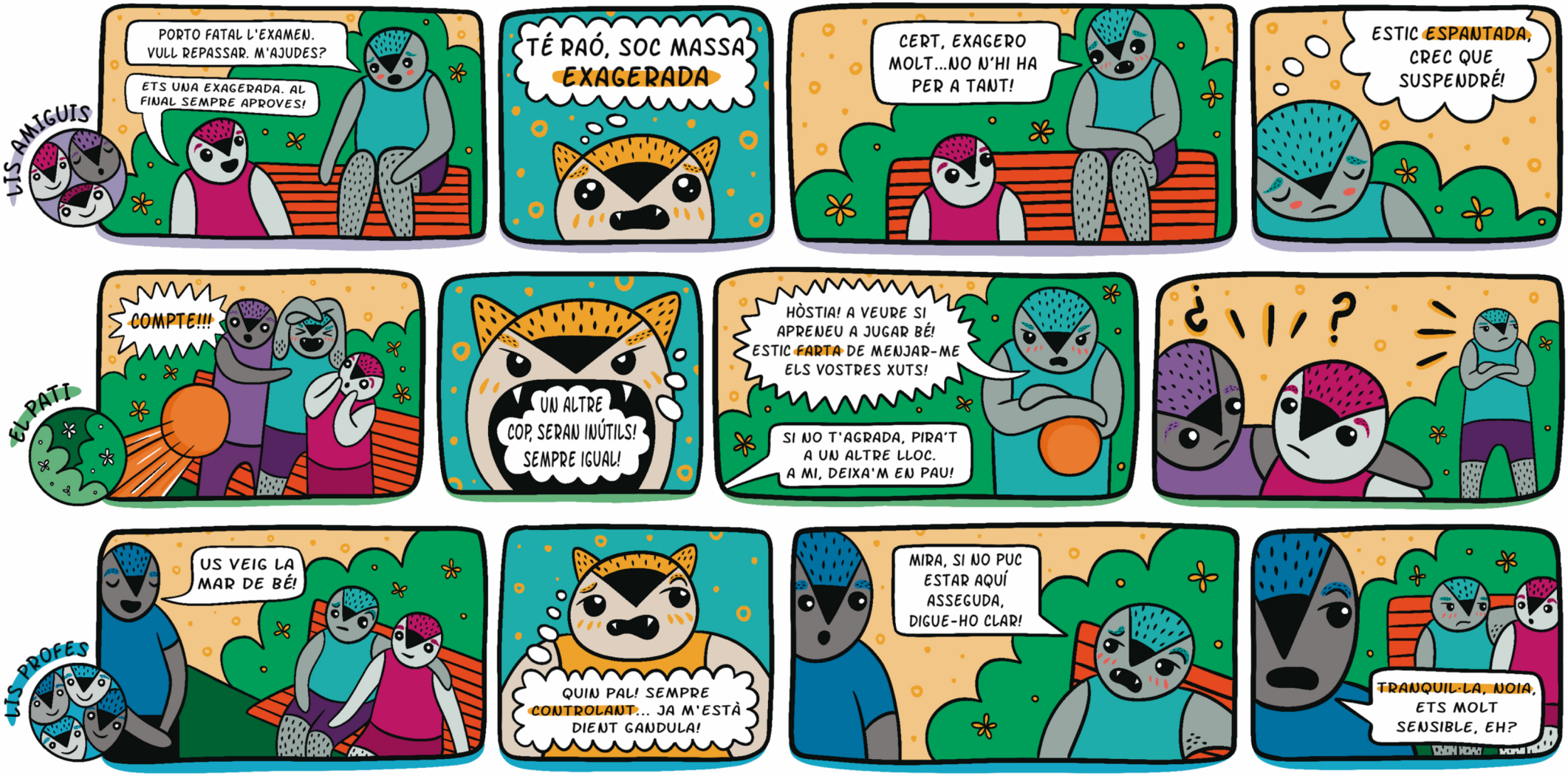
DUES VERSIONS D'UN MATÍ QUALSEVOL

Aquesta és una guia de Comunicació Noviolenta elaborada per Ángeles Gordillo i Inés Rein.
Il·lustrada per Pulgui Esmeralda.

DEIXA'M EXPLICAR-TE ALGUNS MOMENTS D'UN DIA QUALSEVOL AL MEU INSTI!

I JO SOC AQUESTA VEU QUE VIU DINS L'OLI QUE SURT EN MODE AUTOMÀTIC. ET RESULTO FAMILIAR? DESPRÉS T'EXPLICO MÉS COSES...



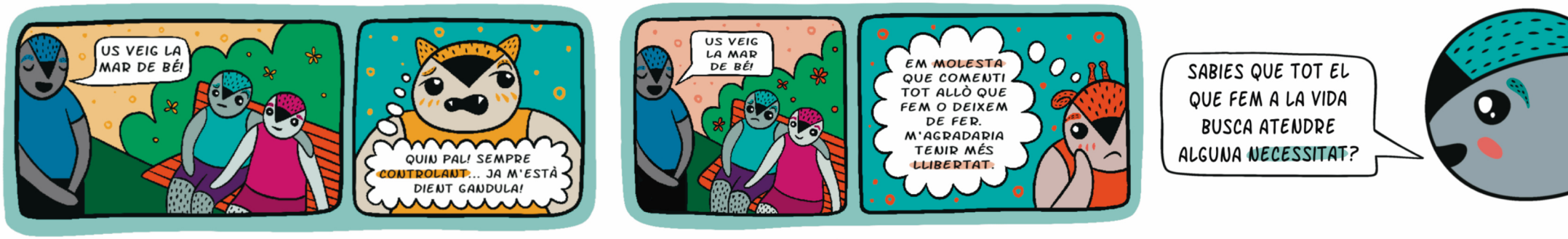
ARA ET VULL EXPLICAR UNA ALTRA VERSIÓ POSSIBLE D'AQUESTS MATEIXOS MOMENTS DEL MEU INSTI...

I JO SOC UNA "ALTRA" VEU QUE VIU DINS L'OLI, QUE SURT EN MODE REFLEXIU-CONSCIENT. ET RECONEIXES QUAN LLEGEIXES AQUESTA VERSIÓ? JO TAMBÉ EM PRESENTARÉ MÉS ENDAVANT.

El primer que et vull explicar és que no només reaccionem en resposta al que passa a fora, sinó també segons la nostra experiència interna. Per això t'he mostrat dues versions possibles d'un mateix moment. A la primera, reacciono automàticament (veu xacal activa). A l'altra, ho faig conscient d'allò que sento i necessito (veu girafa activa).

La nostra experiència interna és una cadena entre pensaments, sentiments i necessitats. Sovint, només posem atenció als pensaments o ho confonem tot. Llavors podem pensar que la causa de com estem és a fora. És a dir, confonem la causa amb l'estímul (que plogui, alguna cosa que fa algú o que escoltem…).

Allò que sentim ens parla d'allò que necessitem. Quan posem atenció en allò que sentim, podem adonar-nos millor d'allò que necessitem i trobar respostes més satisfactòries, que ens apropen al que volem. (I com que no posem la culpa fora, també ens aproximen a les altres persones).



NECESSITAT À LLIBERTAT

Ara bé, una cosa és allò que pensem i una altra, allò que sentim. Sovint utilitzem la paraula "sentir" per parlar d'allò que estem pensant. Això confon l'altra persona i, moltes vegades, provoca una reacció de defensa.

Exemple de sentiment barrejat amb pensament:
"QUAN EM DIUS QUE SOC UNA EXAGERADA, EM SENTO JUTJADA"

Traducció del pensament al sentiment:
"QUAN EM DIUS QUE SOC UNA EXAGERADA, EM SENTO INSEGURA"

Algunes paraules que utilitzem com si fossin sentiments, en realitat, parlen del que pensem: Abandonada, criticat, menyspreada, ignorada, estúpid, inferior, inútil, rebutjada, traït, exclòs, atacada...

La vida ens va posant situacions amb les quals interaccionem i, a vegades, ens sentim molt malament i, d'altres, ens sentim molt bé. Això depèn de si les nostres necessitats estan ateses o no. Quan no sabem connectar el que sentim amb la necessitat que hi ha al seu fons, és com si el malestar acabés impregnant-ho tot.

Les necessitats són universals, però les estratègies que utilitzem per atendre-les són concretes. Triem entre unes o d'altres segons les nostres possibilitats, aprenentatges, recursos… quan identifiquem la necessitat que ens impulsa a fer alguna cosa, se'ns poden ocórrer més estratègies i així no ens quedem amb una única forma.

NECESSITAT: DIVERSIÓ

ESTRATÈGIES:

- BALLAR
- FER ESPORT
- LLEGIR UN LLIBRE
- PARLAR AMB AMIGUIS

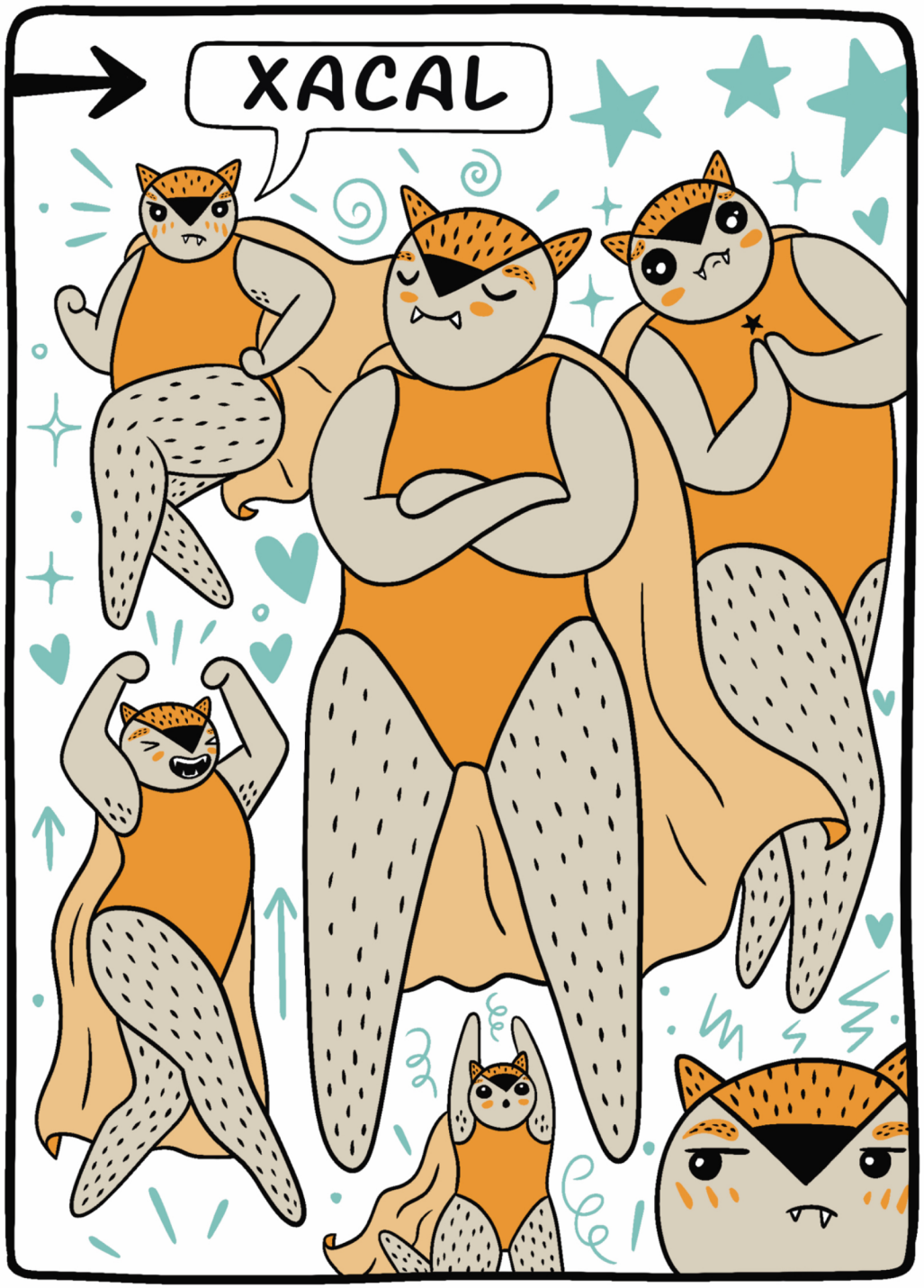
NECESSITAT: MOVIMENT

ESTRATÈGIES:

- ACTIVAR-SE
- BALLAR
- SORTIR A CAMINAR
- NEDAR

Quan connectem amb les nostres necessitats, ens resulta més fàcil obrir-nos a escoltar les necessitats de l'altra persona. Comprendre que totes les persones fem el que fem per atendre les nostres necessitats, encara que no estiguem d'acord amb les estratègies que s'utilitzen.

Podem buscar estratègies que atenguin no només les nostres necessitats sinó les d'altres persones i formes de vida. Quan posem aquesta intenció, estem utilitzant la nostra capacitat de col·laborar i desenvolupant la nostra interdependència.



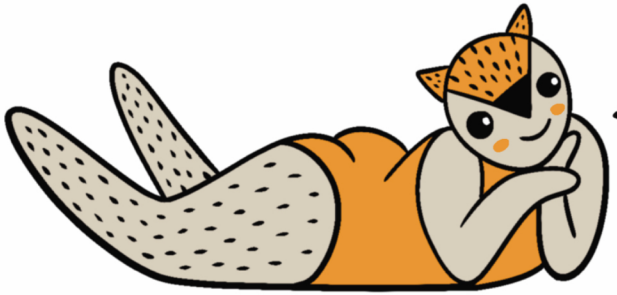
Soc aquesta veu que respon en "mode automàtic"

Estic configurada per reaccionar amb rapidesa i vull tenir raó.

Interpreto la realitat a partir del pensament dualista, classificant les persones i situacions com a bones o dolentes. Utilitzo judicis i interpretacions per crear una imatge de la realitat rígida, on només tinc en compte el meu punt de vista.

Penso que l'única possibilitat que existeix és la de guanyar-perdre. Així que haig de competir i mirar pel meu propi bé.

M'han ensenyat que els sentiments són senyal de feblesa. Així que els ignoro, els nego, o bé poso la culpa fora, sense anar a l'arrel del que sento. També m'han ensenyat que el càstig, la vergonya i la culpa són formes d'aprenentatge.



XACALEGEM?

ALGUNES DE LES MEVES XACALEJADES PREFERIDES:

"SOC UNA EXAGERADA", "SERAN INÚTILS!! SEMPRE IGUAL!!", "QUIN PAL, SEMPRE CONTROLANT!".

QUINS SÓN ELS TEUS?

.....

.....

QUANTS JUDICIS SOBRE D'ALTRES PERSONES HAS ESCOLTAT AVUI?

.....

.....

RECONEIXES ALGUN XACAL A LA MÚSICA QUE ESCOLTES? O EN ALGUNA SÈRIE O PEL·LÍCULA? (PER EXEMPLE: PERSONATGES QUE JUTGEN ALTRES PERSONES O QUE SÓN PRESENTATS A TRAVÉS D'ETIQUETES,...)

.....

.....

EL XACALEIG S'APRÈN. APRENEM A MIRAR EL MÓN DES DE LA IDEA QUE ÉS UN LLOC PERILLÓS, EN EL QUAL LES PERSONES PODEM FER-NOS MAL. PER AIXÒ, ESTIC GAIREBÉ SEMPRE EN ESTAT D'ALERTA. COM QUE ESTIC A TOT ARREU (CASA, ESCOLA, CARRER, XARXES SOCIALS), HEM "NATURALITZAT" LES MEVES RESPOSTES I CREIEM QUE AQUESTA ÉS LA FORMA "NORMAL" DE COMUNICAR-NOS. PERÒ, ÉS REALMENT AIXÍ?

Soc la veu que surt "en mode conscient", quan connecto amb els meus sentiments i necessitats.

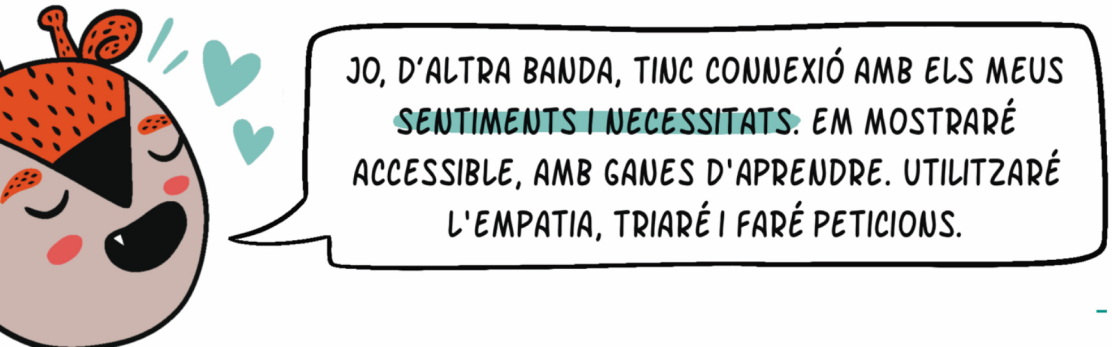
Estic configurada per obrir-me amb curiositat, preparada per empatitzar i cuidar(me) d'allò que passa. Quan em comunico, prioritzo el meu interès per connectar amb l'altra persona, en comptes de voler tenir raó, argumentar, educar,...

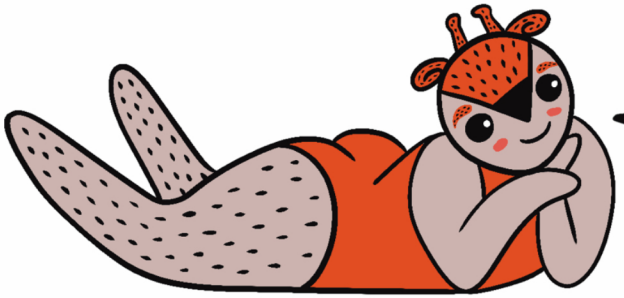
Interpreto la realitat des de la idea que les persones gaudim col·laborant quan sabem que podem contribuir. Per aquest motiu, em pregunto contínuament: Com em (et) sento-sents? Què és important per a mi (i per a tu) en aquest moment?

Penso que és possible la fórmula "guanyar-guanyar".

Per existir, necessito prendre'm un temps entre l'estímul i la resposta. i així, poder triar la resposta que desitjo donar.

Connectar amb l'altra persona implica estar connectada amb mi, poder expressar-me i poder escoltar de forma oberta.





GIRAFEGEM?

LES MEVES GIRAFEJADES DEL DIA:

"EM SENTO INSEGURA PER L'EXAMEN, POTS DONAR-ME UN COP DE MÀ PER REPASSAR?"

QUINES SÓN LES MEVES RESPOSTES QUAN EXPLICO ELS MEUS SENTIMENTS I NECESSITATS?

.....

.....

RECONEIXES ALGUNA SITUACIÓ D'AQUESTA SETMANA EN LA QUAL T'HAGIS PRES UN TEMPS ABANS DE RESPONDRE?

.....

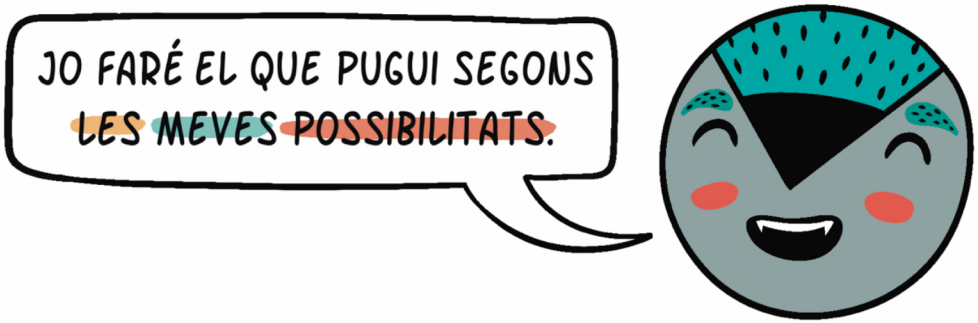
.....

PENSA EN UNA SÈRIE QUE ESTIGUIS VEIENT ARA. RECONEIXES ALGUN PERSONATGE QUE ES RELACIONI SENSE EMETRE JUDICIS? HI HA ALGUN PERSONATGE QUE EXPRESSI ELS SEUS SENTIMENTS I NECESSITATS I FACI PETICIONS?

.....

.....

EL GIRAFEIG TAMBÉ S'APRÈN. ES POT ENTRENAR, ENCARA QUE MOLTES VEGADES CONFONEM LA COMUNICACIÓ COL·LABORATIVA AMB SER SUBMISES O MASSA BONES (DIR SÍ A TOT). NO ES TRACTA D'AIXÒ. ÉS IMPORTANT QUE PUGUEM EXPRESSAR TOT EL VENTALL D'EMOCIONS I NECESSITATS AMB LLIBERTAT, AL MATEIX TEMPS DE PODER FER-HO TENINT EN COMPTE LES ALTRES PERSONES.



A vegades, encara que tingui la intenció de mantenir la connexió amb els altres, el resultat no és el que m'agradaria.

Tot i tenir la possibilitat de triar, la meva primera reacció moltes vegades és la més entrenada, que sol ser la xacal.

Per això crec que és important reentrenar-me, posant atenció en la meva forma de respondre.
I si se m'escapa una resposta que té un efecte que no m'agrada?

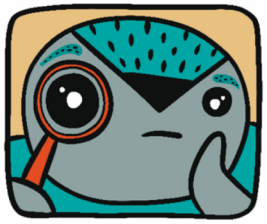
Sempre tinc la possibilitat que la meva veu girafa m'ajudi a entendre quina és la necessitat que estava intentant cuidar, per poder prendre accions que restaurin qualsevol mal que hagi pogut causar. Aquesta connexió amb mi mateixa es diu autoempatia.

COM PODEM ADOPTAR TOT AIXÒ A LA NOSTRA MANERA DE COMUNICAR-NOS?

EL PROCÉS QUE PODEM SEGUIR PER DESENVOLUPAR AQUESTA FORMA DE RESPOSTA QUE EM CUIDA AL MATEIX TEMPS QUE TÉ CURA DE LES MEVES RELACIONS:

1 Paro un moment per escoltar els meus pensaments:
"JA HI SOM ALTRA VEGADA! SERAN INÚTILS? SEMPRE IGUAL"

2 Què ha passat?: Observació.
"LA PILOTA QUASI EM TOCA LA CARA MENTRE PARLAVA AMB LIS MEVIS AMIGUIS AL BANC"



3 I busco baixar del que penso a com em sento:
"ESPANTADA, M'AGRADARIA SENTIR-ME TRANQUIL·LA I SEGURA A L'HORA DEL PATI"

4 A l'hora d'expressar-me, construeixo una frase amb aquests elements:
OBSERVACIÓ: "CADA VEGADA QUE ENS ASSEIEM I ESTEU AQUÍ JUGANT"
SENTIMENTS: "EM SENTO MOLT NERVIOSA"
NECESSITATS: "PERQUÈ NECESSITO TRANQUIL·LITAT I SEGURETAT AL PATI"
PETICIÓ: "PODEU ANAR AMB MÉS COMPTE?"

LA NOSTRA CAPACITAT DE SENTIR ÉS MOLT MÉS RICA DEL QUE PODEM EXPRESSAR AMB "ESTIC BÉ O ESTIC MALAMENT".

NO HI HA SENTIMENTS BONS NI DOLENTS, SINÓ AQUELLS QUE EXPRESSEN BENESTAR O MALESTAR, SEGONS SI LES NOSTRES NECESSITATS ESTAN SATISFETES O NO.
FES UN COP D'ULL AL LLISTAT QUE ET SUGGERIM:

SENTIMENTS
AMB LES NOSTRES NECESSITATS SATISFETES:

- AFECTUOSA
- INSPIRAT
- INTERESSADA
- ENTUSIASMAT
- CONFIADA
- EUFÒRIC
- FELIÇ
- CALMADA
- DESCANSAT
- AGRAÏDA
- CURIÓS

SENTIMENTS
AMB LES NOSTRES NECESSITATS NO SATISFETES:

- DESCONNECTAT
- TRISTA
- FÀSTIC
- CONFUSA
- VULNERABLE
- SORPRÈS
- POR
- ENFADADA
- IRRITAT
- INQUIETA
- TENS
- CANSADA

AQUESTES LLISTES SÓN PARCIALS, PODEU DESCARREGAR LES LLISTES COMPLETES A: HTTPS://REDS.ONG/TALLERS-COMUNICACIO-NOVIOLENTA
(LES PODEU TROBAR AL FINAL DE LA PÀGINA)

QUAN PARLEM DE NECESSITATS HUMANES, EN COMUNICACIÓ NOVIOLENTA (CNV) ENS REFERIM A UN CONJUNT DE COSES ABSTRACTES. PODEN SER TANT MOTIVACIONS, VALORS O ANHELS COM NECESSITATS FISIOLÒGIQUES. TOTES ELLES ENS FAN DESENVOLUPAR I ENS CUIDEN A LA VIDA.

CONNEXIÓ
ACCEPTACIÓ
AGRAÏMENT
COHERÈNCIA
COL·LABORACIÓ
COMPASSIÓ
COMUNICACIÓ
CONÈIXER I SER CONEGUDA
CONFIANÇA
COOPERACIÓ
EMPATIA
ENTENDRE I SER COMPRESA
ESTABILITAT
INCLUSIÓ
PERTINENÇA
REALITAT COMPARTIDA
RECIPROCITAT
RESPECTE I AUTORESPECTE
SEGURETAT EMOCIONAL

BENESTAR FÍSIC
ABRIC
AIGUA
AIRE
ALIMENT
DESCANS
ESPAI
EXPRESSIÓ SEXUAL
INTIMITAT
MOVIMENT/EXERCICI
SEGURETAT
SILENCI

PAU
HARMONIA
BELLESA
EQUILIBRI
ESPIRITUALITAT
IGUALTAT
INSPIRACIÓ
ORDRE
SOLITUD
TRANQUIL·LITAT

SENTIT
APRENENTATGE
AUTOEXPRESSIÓ
CLAREDAT
COMPRENSIÓ
CONSCIÈNCIA
CONTRIBUCIÓ
CREATIVITAT
CREIXEMENT
DESCOBRIMENT
DOL
EFICÀCIA
ESPERANÇA
ESTÍMUL
EXPLORACIÓ
PARTICIPACIÓ
REALITZACIÓ
REPTE

PROXIMITAT
AFECTE
AMOR
SUPORT
COMPANYIA
COMUNITAT
CONTACTE FÍSIC
CURA
INTERDEPENDÈNCIA
INTIMITAT
PLAER
RECONEIXEMENT

INTEGRITAT
AUTENTICITAT
IDENTITAT
SINCERITAT
SOLIDARITAT
TRANSPARÈNCIA

AUTONOMIA
ELECCIÓ
ESPAI
ESPONTANEÏTAT
INDEPENDÈNCIA
LLIBERTAT
RESPECTE

CELEBRACIÓ
ALEGRIA
DIVERSIÓ
HUMOR

Actuant amb cures, noves narratives comunitàries.
Un espai per contribuir a crear noves narratives col·lectives sobre la migració.
https://actuantambcures.cat/

Coordinat per:

Editat i publicat per:
Reds (www.reds.ong) i Intered Catalunya (http://intered.org/es)

Continguts a càrrec de:
Ángeles Gordillo (@lasmiradascompartidas) i Inés Rein

Il·lustracions:
Pulgui Esmeralda
@pulguiesmeralda

Barcelona, febrer de 2025
ISBN: 978-84-09-70289-3

Amb el suport de:

Ajuntament de Barcelona
Agència Catalana de Cooperació al Desenvolupament
Generalitat de Catalunya

Aquesta publicació forma part del projecte "Actuant amb cures, noves narratives comunitàries" impulsat per Reds i Intered, i amb el suport de l'Ajuntament de Barcelona i l'Agència Catalana de Cooperació per al Desenvolupament (ACCD).
Es permet lliurement copiar, distribuir i comunicar públicament aquesta obra, sempre que es reconegui l'autoria i no s'utilitzi per a fins comercials. No es pot alterar, transformar o generar una obra derivada a partir d'aquesta publicació.
El contingut d'aquesta publicació és responsabilitat exclusiva d'Intered Catalunya i de Reds - Red de solidaridad para la transformación social- i no reflecteix necessàriament l'opinió de l'Ajuntament de Barcelona i de l'ACCD.

Tot això és la CNV:

La Comunicació Noviolenta va ser creada per Marshall Rosenberg. Aquesta eina busca crear una comunicació que fomenti la col·laboració. Marshall va dir "Què vols: tenir raó o ser feliç? Totes dues coses no són possibles."

"LA PAU NO CAU DEL CEL. LA PAU ES TREBALLA, S'ORGANITZA I S'ESTRUCTURA AMB ALMENYS LA MATEIXA ATENCIÓ, RIGOR, DETERMINACIÓ I COMPROMÍS QUE LA GUERRA. REQUEREIX TEMPS I VOLUNTAT"
THOMAS D'ANSEMBOURG