

MINDFUL MOMENTS

Comunicarea nonviolentă

Cum să comunici prin compasiune chiar și atunci când ești nervos/oasă sau nemulțumit/ă

Inspirate fiind de Marshall Rosenberg și cartea sa „Comunicarea nonviolentă – un limbaj al vieții”, îți propunem câteva exemple prin care poți comunica chiar și în momentele cele mai dificile cu compasiune și blândețe. Suntem stresați, agitați, grăbiți și uneori ori ne pierdem cumpătul, ori pur și simplu nu mai suntem atenți la maniera în care vorbim. Și cel mai des, din păcate facem asta chiar cu persoanele pe care le iubim cel mai mult. Sperăm să te punem pe gânduri și să te lași inspirat/ă din exemplele pe care le oferim mai jos, astfel încât să-ți aduci aminte de fiecare dată când vei dori să comunici ceva mai delicat sau atunci când ești nervos/oasă, că se poate comunica prin compasiune în orice situație.

Conform lui Rosenberg comunicarea nonviolentă conține patru elemente: observația, sentimentul, nevoile și cererea. Prima dată observăm ce este în jurul nostru și ne asigurăm că transmitem această informație fără a judeca și interpreta ceea ce am observat. Apoi comunicăm ce simțim cu privire la cele observate. Următorul pas este transmiterea nevoilor pe care le avem în urma declanșării sentimentelor/stărilor respective. Și ultima etapă se referă la formularea clară a unei cereri specifice. Un exemplu ar putea fi în contextul vieții de cuplu: „Sonorul este foarte ridicat la televizor, iar acest lucru îmi dă o stare de agitație și nervozitate. Am nevoie de liniște pentru că am ceva de lucru la calculator și nu mă pot concentra. Vrei te rog să dai puțin mai încet și să închizi ușa sau să folosești căștile?”. Am observat în primă instanță faptul că sonorul televizorului este prea tare, dar fără a judeca această situație, fără a critica. Ulterior am comunicat ce stări și sentimente ne trezește această situație și anume nervozitate și agitație. Mai departe am transmis nevoia pe care o avem, respectiv de liniște și în final am formulat o cerere clară de a da mai încet sunetul și a închide ușa sau folosirea unor căști.

Bineînțeles că pentru a comunica nonviolent sunt foarte multe aspecte care ar trebui menționate, așa că dacă îți dorești să aprofundezi subiectul, te invităm cu căldură să citești cartea. Până atunci, hai să ne antrenăm puțin împreună. Exemplele de mai jos reprezintă modalități cu care am putea înlocui lucruri pe care le spunem când suntem iritați sau vrem să comunicăm ceva ce nu ne convine interlocutorului nostru.

*Comunicarea
nonviolentă conține
patru elemente:
observația;
sentimentul;
nevoile;
cererea.*



**Alege
ROZ!**

Niciodată nu ții minte când te rog să faci ceva. Mă scoți din sărite! → *Am sesizat că ai uitat ce te-am rugat și asta m-a întristat și iritat pentru că atunci când uiți ce te rog mă simt neauzit/ă și am nevoie să știu că ești prezent/ă și atent/ă la ce îți spun. Te rog, ai putea să fii mai atent/ă data viitoare când te rog ceva?*

Ți-am spus de o mie de ori să te duci să te speli pe dinți și să te îmbraci și tu te joci pe telefon. Din cauza ta voi întârzia la muncă. → *Te-am rugat să te duci să te speli pe dinți și să te îmbraci de mai multe ori, iar tu încă te joci. Acest lucru mă stresează și mă irită pentru că trebuie să ajung la serviciu în curând și am nevoie să te grăbești. Te rog, poți să lași telefonul și să te duci să te pregătești?*

Aici găsești exemple de reformulare a mesajelor în comunicarea de cuplu, în relația cu copilul, în discuțiile cu un/o coleg/ă de muncă și în final cu o prietenă. Rosenberg explică faptul că nu este nevoie ca interlocutorii noștri să cunoască aceste principii pentru că mai devreme sau mai târziu, transmitând doar compasiune schimbarea se va vedea și în ceilalți.

M-am săturat să fac munca în locul tău. Cred că nici nu-ți pasă că te-am ajutat și doar profiți de mine. Crezi că nu am și eu deadline-urile mele? → *În ultima perioadă te-am ajutat cu multe din taskurile tale și asta m-a făcut să mă simt folosit/ă și neapreciat/ă și am nevoie să îmi arăți că ești recunoscător/oare și că devii mai responsabil/ă. Te rog să rezolvi singur/ă următorul task pentru că am și eu la rândul meu un deadline pe care trebuie să îl respect și să te gândești în câte rânduri ți-am oferit ajutorul.*

Eu sunt cel/cea care te sună mereu și care ia inițiativă pentru a sta de vorbă sau a ne întâlni. Cred că nu dai doi bani pe prietenia noastră. → *Am observat că în ultima vreme doar eu te caut și asta mă face să mă simt foarte trist/ă. Mi-ar plăcea să știu că și ție îți face plăcere compania mea. Crezi că ai putea să ții cont de asta și data viitoare să ai tu o inițiativă pentru a ne petrece timpul împreună?*