

Rezumatul CNV

CNV este în esență intenția mea de a acorda la fel de multă importanță bunăstării mele și a celorlalți. NU se reduce la cei 4 pași. Însă acești 4 pași pot ajuta. Dacă vreau să ajung la Roma, de exemplu, pot merge pe jos, însă cu avionul ajung mai repede.

Cum folosim CNV?

I. În primul rând, îmi verific intenția. Îmi pasă în aceeași măsură de nevoile mele și de ale celuilalt? Dacă nu, încep prin a cere empatie sau prin a explora dacă pot să-mi schimb perspectiva. O pot face identificându-mi gândurile critice, observația, sentimentele, nevoile și cerința. Poate ajută să mă întreb: care ar fi reacția ideală din partea celuilalt după reflectarea asupra comportamentului meu.

II. Cum vreau să încep: ascultând empatic sau exprimându-mă?

III. Vreau să folosesc cuvinte sau mesaje non-verbale?

IV. Dacă vreau să folosesc cuvinte, toți cei patru pași?

Observația:

Lipsită de evaluare. Oricât de negativă ar fi reacția celuilalt, măcar va fi de acord cu mine în legătură cu ce s-a întâmplat.

Sentimentele:

Ele se referă strict la mine, la ce se petrece în inima mea, și nu în mintea mea. Sentimentele mele nu fac referință la celălalt.

Nevoile:

- Există numeroase strategii diferite de a ne împlini
- Nu sunt legate de o anumită persoană care face o anumită acțiune
- Neutre
- Universale
- Nu sunt niciodată lipsa a ceva

Cerința:

- Nu este un ordin, o pretenție
- Este fezabilă
- Este ancorată în prezent
- Afirmativă
- Măsurabilă
- Sunt la fel de interesat de împlinirea nevoilor mele și ale celuilalt.

Cum folosesc CNV

Exprim sincer ce se
petrece cu mine fără a
blama sau critica

Primesc empatic ce se
petrece cu tine fără a auzi
blamare sau critică

OBSERVAȚIA

1. Ce observ (*văd, aud, îmi amintesc, fără a evalua*) și contribuie sau nu la bunăstarea mea:

"Când văd, aud..."

1. Ce observi tu (*vezi, auzi, îți amintești, fără a evalua*) și contribuie sau nu la bunăstarea ta:

"Când vezi, auzi..."

SENTIMENTELE

2. Ce simt (*emoții, senzații, și nu gânduri*) în legătură cu ce observ:

"Simt..."

2. Ce simți tu (*emoții, senzații, și nu gânduri*) în legătură cu ce observi:

"Simți..."

NEVOILE

3. Ce am nevoie sau prețuiesc (*mai degrabă decât o preferință sau acțiune*) și este cauza sentimentelor mele:

"... pentru că am nevoie, prețuiesc..."

3. Ce ai nevoie sau prețuiești (*mai degrabă decât o preferință sau acțiune*) și este cauza sentimentelor tale:

"... pentru că ai nevoie, prețuiești..."

Cer clar ceea ce mi-ar îmbogăți
viața, dar fără a da un ordin

Primesc empatic ceea ce ți-ar
îmbogăți viața fără a auzi un ordin

CERINȚA

4. Acțiunile concrete pe care le vreau:

"Ai fi dispus să ... ?"

4. Acțiunile concrete pe care le vrei:

"Ți-ai dori . . . ?"