



El Tubo de la Comunicación[©]

Una oportunidad práctica para hacer juegos de rol con las tres partes del proceso de Comunicación NoViolenta: Expresarse Honestamente, Auto-empatía y Escucha empática. Utiliza el tubo para introducir visualmente: El baile completo de CNV, una forma práctica y animada para resolver conflictos. “Los 10 Obstáculos al Escuchar”.

¿Qué significado tienen los accesorios?

1. Tubo = La posibilidad de comunicación entre dos personas.
2. Bufanda Morada = El mensaje que queremos que la otra persona escuche.
3. Bufanda Roja = El mensaje de la otra persona.
4. Bufanda Dorada = Una “Necesidad Humana”. Estamos tratando de escuchar “Una necesidad preciosa y delicada”.
5. Varilla = un instrumento utilizado para empujar y jalar la bufanda a través del tubo.

Instrucciones para un juego de rol entre dos personas: Sugerir un conflicto o interrupción a la jirafa. Juntas, hagan sugerencias y después decidan sobre una situación de la vida real que quieran usar.

Primera Parte: La “Persona A” trata de ser escuchada. (Expresando Honestidad)

1. **Persona A:** (Jirafa) Sostienes el Tubo en una mano y empieza a expresarse honestamente en lenguaje de Jirafa, mientras empujas la bufanda morada (mensaje) a través del tubo. Di algo como:

“Cuando te escucho decir que... ‘ _____ ’
Me siento _____
Porque estaba esperando/deseando _____.
Tengo necesidad de (un poco, más) _____.
Y ahora, ¿te gustaría decirme lo que me estás oyendo decir?”

2. **Persona B:** (molesta a la Jirafa) Interrumpe a la Persona A, justo después de que la “Necesidad” fue expresada en algún lugar antes de que la Persona A termine de hablar. Hazlo más interesante aplicando algo de energía a la interrupción y aumentala. Mientras

Sugerencias de Holley para utilizar “El Tubo de la Comunicación”

estás interrumpiendo pon la bufanda roja dentro de tu lado del tubo y empújala con fuerza utilizando la varilla para introducirla más adentro. Con tus propias palabras, utiliza frases que pueden empezar con palabras como: “Tú eres tan _____. Tú siempre tienes que _____. El problema contigo es que _____.”

Pista: Para practicar más y hacer el aprendizaje más variado, utiliza uno de los Diez Obstáculos para Escuchar, como una forma de interrumpir.

3. **Persona A:** (molesta al Chacal) Reacciona repentinamente a la reacción de la Persona B y escala la situación. Puedes utilizar situaciones imaginarias para sustentar tu caso. “¿Ah sí? Bueno, yo me acuerdo la vez en la que tú... _____!” Empuja tu bufanda más adentro mientras hablas, causando un trancón.

Segunda Parte: La Persona A se habla a sí misma en silencio. (Auto-Empatía)

4. **Persona A:** (Jirafa) Sorpréndete no divirtiéndote. Decide sacar tu bufanda fuera del tubo. (temporalmente) y date un poco de empatía. A menudo nos ponemos un sombrero para indicar claramente que a este punto estamos hablándonos a nosotros mismos. **Con el sombrero puesto** di algo en silencio a ti misma como por ejemplo:

a) Vaciar: “Esa, fulana de tal! ¿Cómo se atreve a decirme eso? Es una _____! (Continúa con tu vaciado en silencio hasta que no tengas más juicios de chacal. Aunque puedas sentir algo de pena, esos pensamientos de chacal han estado drenando tu energía. La auto-honestidad valiente te va a llevar abrir hacia una auto-conciencia libre de prejuicios, y te ayudará a reconocer tu responsabilidad. Lo cual puede resultar en profundos cambios en tu corazón. Puedes curar lo que puedes oír. Marshall a menudo nos invitaba a tomarnos nuestro tiempo en esta parte y “Dejar salir a nuestro Chacal”.

b) Sentir: Yo siento _____

c) Desear: Por _____ que esperaba que _____.
(Sugerencia: Utiliza las opciones **b** y **c** juntas y continúa buscando más sentimientos y deseos hasta que te hayas conectado contigo misma a un nivel más profundo y sientas que estás lista para adivinar _____ tu _____ necesidad)

d) Necesitar: Necesito _____. (Regresa a **a**, **b** o **c** hasta que encuentres la necesidad principal.)

e) Estrategia/solicitud a tí misma: “Y ahora quiero conectarme con sus sentimientos y necesidades”. (Con esta estrategia en mente, **Quítate el sombrero** y entrégaselo a la persona al frente tuyo.

Tercera Parte: La Persona adivina los sentimientos y necesidades. (Escucha Empática)

5. **Persona A:** (Jirafa a Chacal /Jirafa) Háblale a la Persona B y trata de adivinar ¿Cómo se puede estar sintiendo?, ¿qué puede estar deseando o necesitando para haberla hecho responder de esa manera?

Sugerencias de Holley para utilizar “El Tubo de la Comunicación”

6. **Persona B:** (Transfórmate lentamente en una Jirafa) Responde a esta empatía con una frase típica del Chacal al comienzo. Después, al ser movido por la conexión, comparte tus sentimientos, deseos y necesidades reales si es posible.

Cuarta Parte: La Persona A pide ser escuchada de nuevo. (Expresando Honestidad)

7. **Persona A:** (Jirafa a Chacal/Jirafa) Regresa al primer punto y expresa lo que sientes dentro de ti acerca de lo que escuchaste decir a la persona B sobre sus sentimientos y necesidades. Esto podría ser diferente ahora de lo que al comienzo querías compartir. “Me gustaría compartir algunas necesidades también. ¿Estarías dispuesta a escucharme ahora?”

Quinta Parte: La Persona B se conecta a los sentimientos y necesidades (Escucha Empática)

8. **Persona B:** Trata de adivinar dos ideas acerca de lo que la **Persona A** puede estar sintiendo, deseando o necesitando que la haría mencionar el tema. Conéctate con los sentimientos profundos mutuos sin tomar las cosas personalmente esta vez. Ve si puedes escuchar sin tratar de explicar, defender, minimizar o arreglar.

Sexta Parte: Cierre: A & B Discuten una estrategia. (Solicitudes de Solución/Estrategia)

8. **A o B:** Decide si ya estás lista para proponer una estrategia. Pueden tomar turnos o utilizar la técnica de las palomitas de maíz, para que las ideas fluyan. Cada una debe hablar espontáneamente (tal vez puedas escribir algunas ideas) sin hacer prejuicios sobre si se pueden hacer o no realidad. Después evalúenlas con el corazón abierto para encontrar una estrategia de acuerdo para utilizar la próxima vez o para resolver esta situación. Cuando decidas que estás lista, podría decir algo como:

A o B: ¿Terminaste? ¿O hay algo más que te gustaría que te escuchara decir?

Respuesta: Terminé. Gracias, Y tú, ¿Sientes que te has podido expresar? o ¿hay algo más que te gustaría que te escuchara decir?

Respuesta: Terminé. Gracias por preguntar. ¿Deberíamos tomar una estrategia?

Algunas frases que invitan a una lluvia de ideas

“¿Quieres hablar conmigo acerca de cómo podemos hacer esto diferente la próxima vez?”

Me gustaría hablar contigo acerca de lo que podemos hacer ahora. ¿Te parece bien?

¿Te gustaría que pensara en alguna forma creativa de resolver este problema/ situación?