Primera etapa del proceso CNV
la observación

**Observar sin Evaluar**

La observación se refiere a lo que una persona hace o dice sin mezclar una interpretación sobre la acción. Es importante expresar lo que vemos u oímos sin evaluar. Cuando las personas escuchan evaluaciones, es decir, juicio o crítica, se reduce considerablemente la posibilidad de hacer conexión de corazón a corazón. Cuando los seres humanos escuchamos crítica nos cerramos, contra‐atacamos o actuamos de forma defensiva.

Percibimos el mundo a través de nuestros 5 sentidos.

Cada acción, palabra, gesto, actitud, reacción es activada por algo que hemos percibido.

La capacidad de observar es uno de los elementos claves en el proceso de Comunicación No Violenta. **La mayor parte del tiempo, nuestras observaciones están mezcladas con pensamientos, juicios, deformadas por nuestra imaginación e interpretaciones ligadas a la huella del pasado**. Esta mezcla conlleva el riesgo de generar reactividad o cierre en el diálogo, de caer en el juego de « quien tiene razón, quien se equivoca ».

Por esto el proceso CNV nos invita a formular las observaciones, de una manera lo más neutra posible describiendo los hechos: acción, palabras, recuerdos, etc...

Sin opinión o interpretaciones.

Llamamos « estímulo » un hecho que a provocado una emoción o una reacción, señal de una necesidad no satisfecha que deseamos expresar.

“La forma más elevada de inteligencia es la observación de la realidad…

 …sin añadir juicios”

Krishnamurti

Ejemplo:

*Evaluación* – Cuando veo esa pocilga en tu habitación…

*Observación* – Cuando veo calcetines en el suelo y platos sucios en la mesita…

*Evaluación* – Cuando me gritas…

*Observación* – Cuando me hablas a ese volumen de voz…

*Evaluación* – Cuando me faltas al respeto…

*Observación* – Cuando me dices “tonta”…

*Evaluación* – Me estás diciendo mentiras.

*Observación* – Veo que no has terminado la tarea y dijiste que ya la terminaste.

*Evaluación* – Cuando le echas la culpa a tu hermana…

*Observación* – Cuando me dices, “Yo no fui, fue mi hermana…”

*Evaluación* – Cuando me haces burla…

*Observación* – Cuando te estoy hablando y miras para arriba y respiras hondo…

*Evaluación* – Siempre llegas tarde.

*Observación* – Las últimas tres veces has llegado después de la hora que acordamos.

*Evaluación* – Eres muy desconsiderado.

*Observación* – Cuando me dices a qué restaurante vamos a ir y no me preguntas si estoy de acuerdo…

*Evaluación* – Prefieres a tu hermano que a mí.

*Observación* – Cuando le mandas dinero a tu hermano y nosotros no tenemos suficiente para pagar la renta…

**Observar sin Evaluar**

**Ejercicio**

Circula las frases que sean una observación sin evaluación:

1. Cuando le quitaste el juguete a tu hermanita…

2. Comes muy mal, no vas a crecer.

3. Dijiste que no tenías tarea y veo que sí tienes.

4. Hay mucho tiradero en tu cuarto. Recoge tus juguetes.

5. Dijiste que ibas a llegar a las 6 para cenar todos juntos y llegaste a las 8.

6. Apúrate. Todas las mañanas es el mismo problema.

7. Cuando me dices que no hago nada en todo el día…

8. No me das mi lugar con tu familia.

9. Cuando tu hermano me dijo “floja” y tú no dijiste nada…

10. Nunca me dices que me quieres.