#06 OSSERVAZIONI O DIAGNOSI

Vediamo cosa avete risposto
alla domanda che ho fatto
se è un comportamento osservabile o se ci avete aggiunto dei giudizi.
I miei due amici qui ci aiuteranno a capirlo.
Questi animali hanno imparato, un po' come i cani di polizia fiutano i narcotici
se c'è dello sciacallo nelle vostre risposte questo ululerà!
se avete risposto correttamente ballerà. Vediamo cosa avete scritto.

"**Mio papà incolpa mia moglie**"
Auuuuu
per le mie scelte.
Cosa fa?
"Mio papà incolpa mia moglie per le mie scelte"
Incolpare è un giudizio.
Stai già aggiungendo una valutazione.
'Papà stai incolpando mia moglie?' 'No! Sto solo richiamando l'attenzione sui fatti!'.
Vedi?
Il padre non lo vede come un colpevolizzare. 'No, sto educando!'
Grazie papà
Abbiamo bisogno di una frase diretta.
Per renderlo un comportamento osservabile, dovremmo dire:
'il papà dice..' cosa?
'Sei responsabile per tutti i suoi problemi'.
Dice questo a tua moglie? "Sei responsabile per tutti i suoi problemi"
Ok, è una affermazione diretta.
Questo è ciò che dice, questo è linguaggio giraffa, un'affermazione diretta.
Appena vedete la parola 'colpa'
nella vostra coscienza, cambierà tutta l'energia con la quale approcciate la persona
perché state di fatto dando un giudizio.
Perché tutti sanno che ha torto!' Vedete

"**Ultimamente mio figlio non sta facendo i compiti di storia**"
Ok.

"**Mio padre dà giudizi, osservazioni e insulti pesanti**"
Oh mio dio, hai ucciso il mio povero sciacallo!
Poteva sopportare la durezza, era un giudizio, ma poi insulti,
insulti pesanti, etc.
Queste sono due valutazioni.
Effettivamente usa parole che insultano.
No! Non esiste niente di tutto questo, dopo oggi infatti,
seriamente, entro le 4.30 di oggi pomeriggio
non percepirete più gli insulti come tali, non esisteranno!
Gli insulti non esisteranno.
Vi mostrerò una tecnologia oggi, che eliminerà gli insulti e le critiche.

Comunicazione nonviolenta

Qualsiasi cosa dirà tuo padre, non sentirai più
osservazioni pesanti o insulti
Perché vi mostrerò oggi come usare questa tecnologia.
Con questa tecnologia, sarà impossibile per voi
sentire critiche, osservazioni pesanti, insulti
con queste orecchie tutto quello che puoi sentire
è l'unica cosa che gli esseri umani hanno sempre detto:
'per favore' e 'grazie'.
Vi mostrerò oggi che tutto quello che suonava come una critica, un giudizio o un'accusa
sono semplicemente delle tragiche e suicide espressioni di 'per favore'.

"**Mio fratello mi urla di salire in macchina e andare a scuola**
e poi mi porta in ritardo a scuola"
'Chi grida?'
Vedi, 'gridare', è una valutazione
'parla ad alta voce'.

Mi fu chiesto alla Lincoln High School,
c'è una Lincoln High School a San Francisco?
Molti anni fa mi è stato chiesto di lavorare con loro
c'era molta tensione nella facoltà
c'era molta tensione razziale, etnica,
il preside mi chiese di lavorare lì
così ho cominciato la giornata chiedendo:
'ditemi qualcosa che qualcuno nella facoltà fa che non vi piace'
un uomo si gira verso la donna al suo fianco dicendo
'non mi piace quando gridi ai nostri incontri'
lei disse: 'CHI GRIDA?'
Lei era di una cultura diversa dalla sua
cosa significa 'gridare' nelle loro culture aveva significati differenti
e poco dopo quando cominciò a gridare secondo la sua 'definizione'
capii la differenza..

Quindi 'alza la voce' quando ti dice di prepararti per andare a scuola..
Si arrabbia con me...?
Dire che si arrabbia può essere accurato ma è una diagnosi
non puoi sapere se è arrabbiato
potrebbe essere preoccupato che tu perda scuola
potrebbe sembrarti arrabbiato, forse lo è forse no,
ma 'alza la voce', 'gli esce il fumo dalle orecchie'
questo lo puoi vedere, è osservabile.

"Un alunno si rifiuta di fare i compiti".
Auuuuuu!
'Rifiutarsi' E' una diagnosi
forse una diagnosi accurata, ma non mi dice cosa fa.
'Dice no, non lo voglio fare'.
Questo è il comportamento.
OSSERVAZIONI O DIAGNOSI

Comunicazione nonviolenta

"Mio marito mi dice cose che mi colpiscono profondamente".
È il primo marito sciacallo che sento!
Una nuova esperienza per me oggi!

"**Gli studenti nella mia classe parlano ad alta voce incessantemente**
non stanno seduti o non tengono le mani a posto."
Ho sentito tre giudizi in questa frase.
Rivediamola piano, ci sono tre diagnosi.
Parlano incessantemente ad alta voce.
Ad alta voce è una tua interpretazione.
Più alta di quanto vorresti, potresti dirlo così: 'più alta di quanto vorrei'.
Non vogliono stare seduti.
È una diagnosi: non rimangono seduti dopo averglielo detto.
Potrebbero farlo in futuro, non lo sappiamo.
È una diagnosi. Non lo fanno ora, non lo fanno dopo averglielo chiesto.
E non tengono le mani a posto.
E non tengono le mani a posto. Ok.

Dopo essere venuta alla serata di presentazione martedì
sono diventata molto consapevole nel sentire valutazioni
in me stessa e negli altri
e ho cominciato a chiedermi: è tutta comunicazione violenta?
O c'è una parte della nostra lingua che per questo modello non è violenta?
Direi che **ogni valutazione che implichi che gli altri hanno torto**
è un'espressione tragica di un bisogno non soddisfatto.
Tragica per due ragioni, primo:
diminuisce la probabilità di ottenere quello che vogliamo.
Anche se non lo diciamo ad alta voce, anche se solo lo pensiamo
anche se solo pensiamo che quello che fa qualcuno è sbagliato
diminuisce la probabilità di ottenere quello che vogliamo.
Secondo: **aumenta la probabilità di avere violenza.**
Cosa può esserci di più tragico di questo?
Ci esprimiamo in un modo che invece di portarci ad avere quello che vogliamo
aumenta la violenza.
Ogni cosa che diciamo che implica l'errore di qualcun altro,
è una tragica espressione di un bisogno non soddisfatto.
Dì il bisogno!

Serve una coscienza del bisogno, che è dove stiamo andando ora.

Così è come giudichiamo nella comunicazione non violenta.
Valutiamo dal cuore
diamo giudizi
ma li diamo in servizio dei bisogni
giudicare se quello che fanno le persone soddisfa o meno i loro bisogni.
Non giudichiamo moralmente la persona per quello che fa.
giudichiamo se sta servendo la vita o meno.
OSSERVAZIONI O DIAGNOSI

Perché i bisogni sono in connessione diretta con la vita
I bisogni non sono altro che la vita mentre cerca di esprimersi attraverso di noi.
Quindi valutiamo riferendoci a quello.

Questo richiede due tipi di alfabeto
'sentimenti e bisogni'.
Assicuriamoci di parlare tutti la stessa lingua quando uso il termine
'sentimenti e bisogni'.