



General | | Actualitzat el 14/06/2021 a les 06:59

No vull marxar del parc, no vull dutxar-me... què fer?

Parlem de comunicació conscient

[inicicentrareport]Connectar amb les teves criatures, comunicar-te des de l'empatia, des de l'alegria, deixant de banda els mals humors, l'estrès, fent-ho amb calma, amb respecte i fomentant la connexió és possible.

I sí, hi haurà moments que ens equivocarem, però practicar la comunicació conscient podrà ajudar-te en aquestes situacions que de vegades poden resultar complicades. L'Arantxa Marenyà, especialista en el tema ens ho explica.

[GotaVerdaPle]**Què és la comunicació conscient?**La comunicació conscient, igual que la criatura conscient posa l'èmfasi en la connexió. La connexió amb nosaltres mateixes i amb la persona amb qui interaccionem.

La nostra llengua habitual està plena de retrets, acusacions, etiquetes i quan parlem amb els infants també d'amenaques, xantatges i càstigs. Ho tenim integrat i ens surt l'automàtic.

Aquest tipus de llengua crea distància, separa, crea malentesos, ressentiment, desconnexió i pèrdua de confiança. Encara que no en siguem conscients, la intenció d'aquesta llengua habitual és controlar, canviar a l'altre, demostrar que tinc raó o sortir-me amb la meua.

En canvi, la intenció de la comunicació conscient és connectar amb mi mateixa i amb l'altre, entendre i això genera connexió, confiança, entesa, cooperació, autonomia i comprensió de les necessitats pròpies i de l'altre. **És un win win.**

També m'agradaria dir què no és la comunicació conscient. No és un mètode permissiu on sempre diem que sí i tampoc és un mètode per a que desapareguin els conflictes. De fet, en tota relació sana hi ha conflictes però podem gestionar-los amb més o menys consciència.

[GotaVerdaPle]**Com podem dur-la a terme?** Tenim tan integrada la nostra manera de parlar que no diré que sigui fàcil canviar-la. Al final es tracta de practicar, practicar i practicar. Hi ha moltes propostes dintre de la comunicació conscient.

Jo començaria per detectar les nostres necessitats i sentiments i les de les nostres criatures. Una feinada! I veure que darrere de tot malestar, hi ha unes necessitats no cobertes. Què hi ha darrere d'un infant que explota quan li diem no? Falta de presència, son, gana...?

Què hi ha darrere de la nostra explosió quan cau un got a terra? Cansament, son, necessitat de cooperació? Si traduïm els nostres malestars a necessitats i sentiments, la vida es torna més bonica.

[GotaVerdaPle]**Hi ha vegades que la situació (com a família) et sobrepassa i no sempre es comunica allò que vols comunicar. Què podem fer en aquests casos?**

Parar, respirar, fer-nos la pregunta, què sento i què necessito i intentar cobrir una mica les nostres necessitats.

I si ja hem explotat, sempre podem disculpar-nos i fer-nos càrrec de la nostra manca de recursos i posar fil a l'agulla. Com? Hi ha llibres, tallers, grups de pràctiques.



[GotaVerdaPle]**Comuniquem també amb els nostres gestos i de vegades el nostre llenguatge corporal no va d'acord amb el que diem. Com podem adonar-nos-en i solucionar-ho?**

Diria que connectant amb nosaltres mateixes i sent sinceres i autèntiques. Si el llenguatge corporal no va d'acord amb el que diem, el que diem no deu ser cert. El cos mai enganya.

[GotaVerdaPle]**Hi ha coses que de vegades les nostres criatures no volen sentir. De vegades és un simple ?marxem del parc?; però també poden ser altres temes més seriosos. En aquests casos què podem fer? Com els podem preparar des del punt de vista de la comunicació conscient?**

La comunicació conscient és molt clara amb els límits. Un no és un no i els "nos" estan per a vetllar per les necessitats dels infants i les nostres.

De la mateixa manera que no deixaré creuar el meu fill el carrer amb el semàfor en vermell, també faré que marxem del parc si detecto que està cansat o que jo necessito descans perquè estaré cobrint necessitats, la de descans.

La proposta comunicativa que a mi m'agrada per a dir no és: **valido sentiment+dic no des del jo**. Per exemple, **sé que et ve molt de gust quedar-te al parc (validació), però ara vull que anem a casa perquè estàs molt cansat**.

És un tema molt extens però bàsicament quan diem no, ho hem de fer per cobrir necessitats i no per doblegar voluntats. Un altre cop, si la intenció és cuidar i no controlar o tenir la raó, el resultat serà la connexió i l'entesa.

[info]Segueix a Llavors en xarxa i a l'Arantxa Marenjà a les xarxes socials[ficentrareport]