



# David Dasaro

Estudio de Comunicación Noviolenta

**Filosofía CNV Conceptos**  
Observación & Interpretación

## Filosofía CNV Conceptos

### Observación & Interpretación

La Observación la diferenciamos de la interpretación, siendo la observación lo que realmente es e interpretación lo que yo imagino o doy por supuesto en el contexto CNV.

Para explicar lo que puede ser una interpretación suelo utilizar un ejemplo en el que apunto a la gente juntando mis manos y les pregunto qué ven:

¿Qué véis aquí?

Algunas personas dicen: una pistola, un policía, una amenaza, un terrorista, esto son comentarios que llamamos interpretación en CNV, porque “lo que es” es un hombre de mediana edad, con las rodillas semiflexionadas, las manos juntas, los dedos meñique, anular y corazón entrelazados, los dedos índices apuntando hacia delante, los pulgares hacia arriba. Esto sería la observación.

En un contexto en relación a un conflicto relacional podría ser: que una persona ha llegado 5 minutos después de la hora en la que habían quedado. Esta sería la observación.

“Eres un tardón”, “siempre llegas tarde”, me has dejado tirado otra vez”,  
¿Que piensas que yo no tengo vida o que? esto serían ejemplos de interpretación.

Aspectos que contribuyen a generar interpretaciones: La historia personal de cada persona, las películas que me cuento, las comparaciones, los juicios, tener la razón.

Aspectos que contribuyen a realizar observaciones objetivas, ver lo que ha sucedido a través de los hechos.

Ejemplo de Observación:

Veo los calcetines usados encima de la cama, los calzoncillos encima del monitor del ordenador, la sábana en el suelo, los libros en el suelo y la mochila abierta.

Ejemplos de Interpretación:

“Tienes la habitación hecha un desastre”, “Eres un desastre”, “tu hermano si que es ordenado, no como tú”, “deberías tener la habitación recogida como te he enseñado”