



David Dasaro

Estudio de Comunicación Noviolenta

Filosofía CNV Conceptos

Petición & Exigencia

Filosofía CNV Concepos

Petición & exigencia

En CNV diferenciamos la petición, que sería la acción que me gustaría que yo mismo/a u otra persona realizara porque quiere contribuir a mi vida y lo hace sin que haya miedo, culpa o vergüenza realmente lo hace porque quiere contribuir a mi vida lo más posible.

La diferenciamos de exigencias que es cuando alguien nos pide algo y quiere que sea eso o que sea de la forma en la que nos pide sin tener en cuenta nuestras necesidades, solo tiene en cuenta las suyas.

Esto tiene unas consecuencias, cuando hacemos algo y no lo hacemos como un juego, realmente las consecuencias que hay, probablemente no van a contribuir a la conexión. Puede que haya recibido una amenaza, o un castigo si no se hace lo que nos exigen.

Cuando realizamos una petición, estamos abiertos/as a un NO, si no, no es una petición, es una exigencia. Si la persona nos dice que NO, podemos darle empatía, es decir, conectar con sus sentimientos y sus necesidades para tratar de comprender qué es lo que le lleva a no querer contribuir a nuestra vida.

Hay dos formas de petición, de conexión y de acción. Si lo que quiero es conectar con la persona, le puedo pedir que hablemos más tarde:

¿es así?

¿he entendido lo que has dicho / los sentimientos que vives/ las necesidades que están en juego para ti / lo que es importante para ti, etc....?

y las de reflejo en tono interrogativo diciendo, nombrando con tus palabras lo que has oído que ha dicho la otra persona relacionado con hechos, sentimientos y necesidades y que podría terminar con una petición de conexión como las nombradas anteriormente o

¿he reflejado lo que querías transmitir / que querías decir, etc.. ?

Si lo que quiero es conectar con la persona, le puedo pedir que hablemos más tarde:

- ¿me gustaría que pudiéramos hablar en 1h, sería posible para ti?

En el caso de que lo que quisiéramos que hicieran algo por nosotros/as, sería una petición de acción:

- ¿Podrías recogerme hoy a las 17:30?

Para que sea una petición es necesario que contenga 5 ingredientes:

- Asertiva
- Momento Presente "ahora"
- Negociable
- Concreta
- Realizable

Si contiene estos 5 ingredientes probablemente será una petición.

Asertiva, quiere decir en un lenguaje de acción afirmativo. Di lo que quieres que hagan por ti, no lo que no quieres que hagan:

- ¿Porqué no te callas?
- ¿Podrías guardar silencio un momento necesito concentración?

Momento Presente "Ahora": La vida ocurre en el presente, por lo tanto el momento de pedir, es "ahora" aunque sea algo para el año que viene, siempre se puede cambiar de opinión, igualmente lo que pido, te lo pido ahora.

- ¿Podríamos vernos la semana que viene a la misma hora que hoy?

Negociable, cuando no estás abierta a negociar, no es una petición, es una exigencia. Otra cosa sería un límite, que lo abordamos de manera concreta y teniendo en cuenta las necesidades de ambas partes.

- ¿Podríamos vernos hoy a las 17:30?

No, a las 17:45 estoy disponible

- ¿y 5 minutos antes?

Ok vale, creo que puedo adelantarle 5 minutos.

Concreta, cuando digo lo que quiero de manera concreta, no cabe la duda, ni el espacio a la interpretación. Una mujer le dijo Marshall que le había pedido algo a su pareja y que no había funcionado.

- ¿Y qué le pediste?-. Bueno... yo quería pasar más tiempo con él
- ¿y qué le pediste?-. Le pedí que saliera antes del trabajo.
- ¿Y qué pasó?. Salió todos los días una hora antes del trabajo, pero se inscribió en un curso de golf.... Así que te animo a que pidas lo que quieres realmente de manera concreta de la otra persona.

Realista es una petición cuando te pido algo que puedes realizar. Si te pido que te cases conmigo a los 5 segundos de conocernos, o es un flechazo o seguramente me vayas a decir que no. O si te pido que cruces 5000 kilómetros en 10 minutos para venir a verme. Por muy enamorado/a que estés no vas a poder realizarlo con éxito. Ahora, si te pido que pasemos 5 días juntos/as en las vacaciones de verano, es posible que sea realizable, o pasar un fin de semana juntos/as.

Cuando hacemos una petición, estamos dando la oportunidad a otra persona de contribuir a nuestra vida, así es que cuando lo hagas, te propongo que lo hagas como Papá Noel y no como un mendigo.