

COMUNICACIÓ I EMPATIA

Quants cops, en les nostres converses, estem més pendents de nosaltres mateixos que d'escoltar atentament l'altre. Comencem a pensar en què li respondrem (*jo crec que...*), ens assalta la nostra pròpia experiència (*sí, jo també..., a mi també em va passar..., tinc una amiga que també...*), necessitem donar consells (*el que hauries de fer és...*).

ESCOLTAR és endinsar-nos en el món de l'altre per provar de comprendre no només allò que ens està dient, sinó també tot allò que ens està volent dir.

D'altra banda, quantes vegades no ens sentim escoltats o tenim dificultats per expressar allò que ens passa o allò que necessitem. Sentim vergonya, pensem que a l'altre no li interessa, creiem que l'altre no ens fa cas o caiem en discussions plenes d'atacs i de rancúnia.

EXPRESSAR requereix contacte amb un mateix per saber primer escoltar dins nostre què ens està passant. I requereix també contacte amb l'altre per poder veure'l amb respecte com un ésser diferent de nosaltres, amb les seves pròpies vivències i necessitats.

En aquest taller revisarem i practicarem:

- la comunicació no verbal
- la comunicació empàtica
- la comunicació assertiva
- transaccions, jocs psicològics i intimitat

Resumint, la comunicació que fa que realment ens sentim escoltats i compresos, i que ens convida a intimar.

CONTINGUTS TEÒRICS I PRÀCTICS:

1. Comunicació i intimitat
 - a. - La comunicació és inherent a les relacions humanes. Fins i tot quan estem callats, quan no estem dient res, estem comunicant una actitud, un estar, a través del llenguatge no verbal.
 - b. Nivells de comunicació i d'intimitat.
2. La comunicació afectiva: habilitats d'escolta
 - a. ESCOLTAR amb majúscules requereix una sèrie d'habilitats que es poden aprendre, de manera que l'altre es pugui sentir escoltat i acompanyat.
 - b. Pilars bàsics de l'acompanyament: presència, confiança, escolta activa
3. La comunicació afectiva: habilitats d'acompanyament i resposta:
 - a. Autenticitat, respecte i acceptació, empatia.
 - b. La distància justa
4. Comunicació: transaccions i jocs
 - a. Estats del jo
 - b. Transaccions i jocs psicològics
 - c. El triangle dramàtic
 - d. La comunicació afectiva o no violenta