

JECO: JOC PER A L'EXPLORACIÓ (i transformació) DE CONFLICTES DES DE LA COMUNICACIÓ NO VIOLENTA (CNV)

El JECO és una creació de la Francina Balagué Bellido

Que els teus conflictes esdevinguin un joc!

Guia d'ús del JECO

Presentació:

Amb la sorpresa que dona el component d'atzar i el inestimable suport i cura de l'empatia, **JECO** ens ofereix, a partir del joc de rols, la possibilitat d'explorar conflictes i practicar aspectes rellevants de la CNV, com:

+ Llenguatge xacal i llenguatge girafa.

+ Empatia i autoempatia.

+ Connexió.

+ Vocabulari de sentiments i necessitats.

+ Treballar els conflictes des de diferents punts de vista.

+ I en general, les bases de la CNV, com són: l'autenticitat, l'honestedat, la responsabilitat, la compassió, l'objectivitat, etc.

Nombre de jugadors: D'1 a 5 (o més si fan d'observadors).

Contingut:

- 1 dau
- 2 jocs de cartes recordatori (8 cartes)
- 1 coixinet
- 1 guia d'ús

Explicació del contingut:

DAU:

- *Girafa amb les orelles cap a fora, la boca oberta i paisatge de dia:* Empatitzo amb l'altra persona.
- *Girafa amb les orelles cap a dins, la boca tancada i paisatge nocturn:* Empatitzo amb mi mateixa.
- *Xacal amb les orelles cap a fora, la boca oberta i paisatge de dia:* Atacs, consells, etc. cap a l'altra persona.
- *Xacal amb les orelles cap a dins, la boca tancada i paisatge nocturn:* Atacs, consells, etc. cap a mi mateix.

(Veure guia breu per conèixer com es comuniquen la girafa i el xacal).

- *Fons blanc:* actitud meditativa, intentem no pensar, ser-hi simplement, ens donem un minut per estar totes amb silenci i si volem, amb els ulls tancats.
- *Fletxes: A i B* intercanvien els personatges i el lloc físic: Ens posem en el lloc de l'altra persona, amb l'ànim d'ajudar a desapegar-nos del nostre paper i poder explorar el conflicte des de l'altre punt de vista. Si juguem sols/es i ens surten les fletxes tornem a tirar.

CARTES: Cartes amb els dibuixos dels xacals i girafes que fan de recordatori dels personatges del dau.

COIXINET:

- *Part estampada cap amunt*: Ens indica que estem en el joc de rol.
- *Part llisa cap amunt*: Quan algú dona la volta al coixinet, vol dir que el joc de rol s'atura.

Pot parar el joc qualsevol jugadora si:

- Necessita empatia.
- Detecta que algú no està complint el seu paper.
- Té algun dubte o vol *feedback*.

Aspectes a tenir en compte:

Volem ressaltar que, des del primer moment, és important crear un marc de confiança, cura i seguretat per a la o les persones que treballen el seu conflicte i convidem als participants a que es posin al seu servei / disposició.

Alhora, recordem la importància de l'autenticitat, l'honestedat, la llibertat i la cura personal.

El **JECO** és un joc d'atzar, animem a "fer cas del dau". És una invitació a la qual podem fer cas omís si el dibuix que ens surt no ens ve de gust (i sempre tenint en compte la/les persones que treballa/en el conflicte).

Si una tirada surt repetida, podem repetir els papers o tornar a tirar per canviar. En qualsevol moment de la partida, qualsevol jugadora pot demanar empatia o parar el joc, donant la volta al coixinet.

Com un dels objectius principals és practicar i aprendre, qualsevol persona que pensi o observi que no s'està actuant segons el dau, o a l'hora de donar empatia, pot aturar el joc girant el coixinet i exposar-ho per a que tothom pugui seguir aprenent.

Aconsellem començar a practicar amb el **JECO** triant conflictes que no ens suposin molta remoguda a nivell emocional. També podeu fer servir els exemples de la darrera pàgina

Com jugar al JECO

Opció 1:

1. Una persona tria un conflicte amb una/es altra/es persona/es o amb ella mateixa, que vol explorar.

A explica el seu conflicte, posa en context als altres; quantes més dades doni més fàcil per a ells serà posar-se al seu paper.

A tria els rols per a les altres persones i comença el joc llançant el dau.

Quan ha tirat **A**, agafa la carta que representa el que li ha tocat, com a recordatori i l'hi passa a **B**, que fa el mateix. Comença la partida.

Cadascuna **A** i **B** parlen del conflicte, començant per **A**, des de la figura que els ha tocat, fins que **A** decideixi que vol un canvi. Llavors es tiren els daus de nou.

Si no hi ha un altre impediment per continuar, la partida acaba quan ho decideix la persona que treballa el seu conflicte.

2. Dues persones tenen un conflicte entre elles i volen treballar-lo.

A i **B** expliquen el conflicte que tenen entre ells/es escullen persona de empatia* (en cas de ser 4 o més jugadors), decideixin qui comença i llavors, tiren el dau per tornos. *Si són dos jugadors/es, cada persona es dóna empatia a si mateixa.

Si no hi ha un altre impediment per continuar, la partida acaba quan ho decideixin les persones que treballen el seu conflicte.

Papers dels jugadors:

Solitari. Es pot adaptar el joc a una persona i:

- Treballar situacions personals que volem explorar a fons.
- Preparar alguna cosa que volem dir a algú.
- Treballar sobre una conversa pendent i que preferim preparar amb antelació.
- Elaborar una llista de frases o agafar-les d'un llibre i practicar els llenguatges xacal i girafa de forma divertida i dinàmica amb el dau.

2 jugadors: A, B

- **A:** Persona que treballa el conflicte.
- **B:** Persona que juga el rol que li demani la persona que treballa el conflicte (**A**) o persona que té el conflicte amb **A**.

En cas de que **A** i **B** tinguin un conflicte, l'empatia serà autoempatia: cadascú es dóna empatia a si mateix.

3 jugadors: A, B, C

- **A:** Persona que treballa el conflicte.
- **B:** Persona que juga el rol que li demani la persona que treballa el conflicte (**A**) o persona que té el conflicte amb **A**.
- **C:** Persona que dóna empatia a **A** i **B**.

4 jugadors: A, B, C, D

- **A:** Persona que treballa el conflicte.
- **B:** Persona que juga el rol que li demani la persona que treballa el conflicte (**A**) o persona que té el conflicte amb **A**.
- **C:** Persona que dóna empatia a **A**.
- **D:** Persona que dóna empatia a **B**.

També es pot fer que **C** doni empatia a **A** i **B** i que **D** faci d'observador (en la mesura del possible, vetlla pel bon funcionament del joc i se li demana donar informació sobre el que hagi pogut observar).

5 o més jugadors: A, B, C, D, E ...

- **A:** Persona que treballa el conflicte.
- **B:** Persona que juga el rol que li demani la persona que treballa el conflicte (**A**) o persona que té el conflicte amb **A**.
- **C:** Persona que dóna empatia a **A**.
- **D:** Persona que dóna empatia a **B**.
- **E, F,** etc.: persona observadora que, en la mesura del possible, vetlla pel bon funcionament del joc i si se li demana, dóna informació sobre el que hagi pogut observar.

Jugar només amb les cartes Aquesta opció permet practicar els llenguatges girafa i xacal en els seus dos vessants d'una manera entretinguda i dinàmica.

Com es juga: Entre totes les persones que juguen trien un tema del qual parlar. A continuació, es barregen les 8 cartes i sense que les altres la vegin, cada jugador/a agafa una carta, la mira i la torna al munt.

Es tracta que cada persona interactuï des del personatge que li ha tocat. Quan es decideixi acabar la pràctica (entre tots i totes), cadascú pot intentar endevinar quina carta havia tocat a cada un dels altres participants.

Aconsellem: Escollir temes que no impliquin molta remoguda emocional per cap jugador. Apuntar quina carta m'ha sortit per recordar-la.

Nombre de participants:

De 2 a 8 jugadors.

A partir de tres jugadors, es poden afegir els rols de *observadora* i *ajudant*, i poden haver tantes observadores i ajudants com es vulgui. Aquestes persones saben quina carta li ha sortit a cadascuna de les jugadores i quan observen o pensen que algú no parla des del seu personatge, giren el coixinet i l'hi exposen, en privat.

IMPORTANT

Per a jugar al **JECO** és important saber com s'expressen i quines motivacions tenen els seus personatges:

LA GIRAFÀ I EL XACAL. Aquí teniu una breu explicació i alguns exemples:

XACAL

És un símbol que representa els patrons habituals d'atac, defensa i fugida. Les seves motivacions són: canviar a l'atra persona, controlar, castigar, sortir-se amb la seva, fer xantatge, avergonyir-se. El xacal utilitza **judicis** i **etiquetes**. Si algú fa alguna cosa que no li agrada, el tatxa de "dolent" o "estípit/da" i quan fa el que ell vol, aleshores la persona és "bona persona" (o una altra etiqueta). També jutja durament el seu propi comportament i utilitza expressions com "sóc tonto/a" o "no hauria d'haver fet..." Els xacal no miren d'entendre ni connecten amb els sentiments ni les necessitats dels/les altres i intenten canviar el seu comportament utilitzant càstigs i recompenses. Un altre aspecte del llenguatge xacal és que eludeix la responsabilitat de les decisions amb frases com "tinc que..." o "és el que toca..." "s'ha de..." negant la possibilitat que es té de triar.

Pot ser que, de manera més immediata, amb el llenguatge XACAL, aconseguim el que volem i aquest afany, ens motivi a fer-lo servir. Hem de saber, però que, el més probable és que, quan aconseguim que algú faci el que volem per por, culpa o vergonya, és probable que li quedi un ressentiment que en el futur pugui jugar en contra nostra i que desgraciadament la relació s'en ressenteix.

GIRAFÀ

És un símbol que representa el llenguatge i la comunicació des del cor. La girafa es connecta amb si mateixa i amb els altres per crear enteniment mutu. En el llenguatge girafa no existeixen "bo" o "dolent", "correcte" o "incorrecte". La realitat és dinàmica, canvia constantment per això, en lloc de recórrer a classificacions i etiquetes estàtiques d'aquestes, les girafes miren de connectar amb les seves emocions i es pregunten i demanen a si mateixes i als/les altres el què necessiten per enriquir la seva vida, sense judicis ni exigències. La girafa té clar que els **sentiments** i **necessitats** pròpies són tan vàlides com els sentiments i necessitats de les altres i les té en compte per igual. És conscient que sempre pot triar i agafa la responsabilitat que implica fer-ho. Quan les circumstàncies li deixen dues opcions poc desitjables, pren la decisió de donar-se empatia, connectant amb les necessitats que espera satisfer i fa el dol per la opció descartada. Quan lamenta haver comès una acció, recorda les necessitats que tractava de cobrir quan la va prendre i mira d'aprendre per trobar estratègies millors.

La majoria de nosaltres hem estat educats/des com a xacals. La nostra manera de pensar, basada en judicis i en obligacions, és el resultat de la societat jeràrquica en què vivim.

La CNV ens pot ajudar a comunicar-nos de manera més empàtica prioritzant la connexió.

LLENGUATGE XACAL	LLENGUATGE GIRAFÀ
És un gandul.	Veig que ha passat dues hores al sofà mirant la TV (O). Estic enfadada (S) perquè necessito ajuda amb les tasques de la casa (N)
La Joana passa de tot, no s'hi pot confiar.	Aquesta setmana havíem quedat que la Joana m'entregaria la seva part de l'informe i no ho ha fet (O). Em preocupa (S) no saber si puc comptar amb la seva feina (N)
Ets la millor, em fas molt feliç, Tu si que vals!	Em sento contenta i orgullosa (S) pels teus resultats (O). Et felicito!
Tindrà barra!	He vist com passava sense demanar permís (O). M'enfada (S) perquè aquí estic incòmoda i vull sortir l'abans possible (N).
Necessito que vinguis.	Pots cuidar a la meva filla aquesta tarda una hora?
La gent és irresponsable.	Quan he sortit, de les 20 persones que he vist, només dues portaven mascareta (O). Estic molesta i amb por (S). Necessito seguretat, confiança... (N)

L'ESCOLTA EMPÀTICA Quan rebem un missatge, tractem d'identificar **observacions (O)**, **sentiments (S)**, **necessitats (N)** i formulem **peticions (P)**. Són els **4 passos de la CNV**. Traduïm els judicis i exigències de l'altra persona. Podem tractar d'endevinar com es sent i preguntar per verificar-ho. També parafrasejar (dir el que hem escoltat d'ella) el que ens diu, per comprovar si l'hem entès bé i animar-la a que es segueixi expressant.

Resoldre un conflicte és un PROCÉS, per això, abans d'enfocar-nos en trobar-ne la solució, us animem a dedicar el temps necessari a escoltar i expressar-vos. Quan mostrem escolta i comprensió a una persona, la seva disposició per a connectar i empatitzar amb els SENTIMENTS i les NECESSITATS i trobar una estratègia inclusiva, millora i augmenta.

Oferir empatia a una persona significa prestar-li tota la nostra atenció, no jutjar-la ni formar-nos una opinió sobre el que diu. Senzillament estar presents i confiar en la capacitat que totes tenim per a identificar com ens **sentim** i què **necessitem**. Algunes coses que fem habitualment, amb tota la nostra bona intenció, com donar consells, treure importància, explicar una vivència pròpia o el que pensem sobre el que ens expliquen, dificulten la connexió empàtica, desapoderen a l'altra persona, dificulten que es connecti amb si mateixa i amb nosaltres i que es pugui responsabilitzar dels seus actes, sentiments i necessitats.

CONTACTE I XARXES: Si tens algun dubte, suggeriment i/o interès en aprendre CNV, escriu-nos a: info@lacomunicacionnoviolenata.com

Tutorial del JECO: <https://www.youtube.com/playlist?list=PL2qbXuSgLmP9QLK1wg9y0q1oSqu5yP7KZ>

www.lacomunicacionnoviolenata.com

https://www.instagram.com/jeco_cnv/

<https://www.instagram.com/practicandocnv.com/>

Agraïxo a totes les persones que m'han animat i han jugat al JECO i que, amb la seva creativitat han aportat idees i correccions. També a la Susana Segovia i a la Noelia Jiménez pel seu suport, al Joan Anguita pels seus dibuixos, a @VananaCreaciones pels coixinets i a SIMPLE.CAT per fer-ho possible.

EXEMPLES DE CONFLICTES I TEMES PER JUGAR AL JECO

La meua idea i anhel en crear el JECO era que servís per explorar temes i conflictes de cada unx, per això, fins ara no havia afegit a les instruccions cap exemple. Tot i això, arran de diverses peticions he reconsiderat aquesta decisió i aquí teniu algunes propostes per si us valen d'inspiració o, en algun moment, és més oportú practicar amb exemples no propis. Si voleu exemples reals, els teniu, tant al [BLOG de Practicando la Comunicación no violenta](#) com al [canal de youtube del JECO](#).

Espero que us serveixin!

Exemples de temes per jugar només amb les cartes:

1. Estem preparant les vacances d'estiu, Nadal i cada unx vol anar a un lloc diferent.
2. Que a les escoles i instituts facin exàmens o no.
3. Estàvem d'excursió i, a dues hores que es faci fosc, ens hem adonat que ens hem perdut i a més, no portem cap llum.
4. Un familiar ens demana passar un parell de mesos a casa i algú hauria de dormir al sofà.
5. Ens passen una enquesta sobre si volem o no que instal·lin una colònia de gats al nostre barri, en concret al nostre carrer.
6. Oferir-nos o no per acollir temporalment algun animal abandonat a casa.
7. Tenir/permetre pantalles, a quina edat?.
8. Som al cotxe enmig d'un embús i ens queda un litre d'aigua per a tothom.
9. Reciclar o no, serveix per a alguna cosa?.
10. Permetre els mòbils als centres educatius o no o en quins moments sí o no.

Exemples de conflictes per jugar amb el dau:

-Entre dues persones: (Recordeu que podeu fer que sou les persones que tenen el conflicte o que una tingui el conflicte i demaneu a algú que faci de l'altra persona per entrenar la conversa o treballar-la pel vostre compte).

1. He quedat amb una companya per acabar una feina i 5 minuts abans envia un missatge que no pot venir.
2. Discussió amb la meua parella; jo vull anar d'excursió a la Natura i ella/ell prefereix anar a prendre alguna cosa, veure una pel·li o anar a un centre comercial.
3. Estant a classe, parlàvem amb unx company i la profe m'ha esbronat a mi, ja és la cinquena vegada que ho fa.
4. Arribo a casa i em trobo els plats del migdia per fregar i el terra sense escombrar.
5. Volem veure una pel·lícula en família i cada un té les seves preferències: de misteri, de riure, amb valors, d'acció etc.
6. Li demano al meu/vx fill/x que deixi la pantalla i no ho fa.
7. És cap de setmana, el/lx meu/vx fill/x té deures i no els vol fer, cada vegada ens passa el mateix.
8. Falten 10 minuts per entrar a l'escola i el meu petit està jugant amb les sabates.
9. L'entrenador/x em crida quan no faig el que vol o em surt malament una jugada i això fa que em senti fatal i encara jugui pitjor.
10. Em volen castigar sense mòbil perquè he tret males notes.

-Conflictes interns: Conflictes amb mi mateix, puc demanar a algú que faci d'una de les meves parts, "com si fós una altra persona".

1. A classe hi ha una persona a qui estan fent bullying i no sé si ajudar d'alguna manera, fer com que no passa res, seguir el corrent...
2. Canviar de feina per tenir els matins lliures.
3. Em preocupa que el meu fill adolescent no ordeni la seva habitació i alhora vull respectar el seu espai. Se'm fa molt difícil perquè ella/ell no vol i no sé si obligar-lo.
4. Queden dos dies per a un examen/lliurar una feina i no tinc cap ganes de fer-ho però si no ho faig...
5. Fer exercici per cuidar-me. (Apuntar-me a un gimnàs, anar a córrer, nedar...o no).
6. Unx amigx em demana que tingui cura de la seva mascota durant les vacances.
7. Tenim un treball en grup i algú no en fa la part; no sé si fer-ho.
8. Arriben les Festes i els meus fills demanen regals de pantalles i jo no ho tinc clar.
9. M'agrada la mateixa persona que al meu amic. No sé si dir-ho, si intentar alguna cosa amb ella/ella ia veure què passa...
10. Hi ha una persona que vol ser el meu amigx, que em busca tota l'estona ia mi no em cau bé i alhora em fa pena...