

Ejercicio de las 4 sillas

El ejercicio de las 4 sillas describe 4 formas diferentes de reaccionar ante una violación verbal:

- Silla 1: **Contra-ataque**: Ataco cuando alguien me insulta, denuncia etc.
- Silla 2: **Me ataco a mí mismo(a)**: Me estreso cuando alguien me ataca porque creo que es mi culpa.
- Silla 3: **Empatía hacia mí mismo(a)**: Soy empático(a) con mi propia actitud y me explico brevemente mi necesidad; y si quiero, también explico mis sentimientos.
- Silla 4: **Empatía hacia la otra persona**: Ahora no me pongo en primer lugar (como en la silla 3), sino que intento comprender la necesidad de la otra persona. ¿Qué la llevó a atacarme verbalmente?

Aquí un ejemplo:

Ataque verbal: Ayer se le olvidó de volver a elaborar las facturas. No puede ser así.

Silla 1: **Contra-ataque:** De todos modos, no se les puede complacer. No importa lo mucho que se trabaje.

Silla 2: **Me estreso a mí mismo(a):** Oh, ¡Dios mío! Me esforcé mucho por hacerlo. Lo haré rápidamente ahora. Lo siento mucho.

Silla 3: **Empatía hacia mí mismo(a):** Sí, sé que las facturas no están escritas. No porque me haya olvidado, sino porque tenía que llevar a mi hijo al médico. (Depende de la tonalidad para no confundirse con silla 1/ la explicación de 'llevar el hijo al médico' hace la diferencia.)

Silla 4: **Empatía hacia la otra persona:** ¿Quiere que las facturas salgan rápidamente, para que nuestra empresa sea percibida como confiable y ordenada?

En situaciones difíciles, las dos primeras sillas no ayudan. Sólo hacen que el conflicto aumente y escale innecesariamente.

La tercera silla apoya la propia postura. Aunque el o la "atacante" no esté satisfecho(a) con esta respuesta, puede entenderla porque está libre de un contra-ataque.

La cuarta silla describe la disciplina suprema. Si consigo atender la necesidad de la otra persona, me pongo en contacto y puedo hablar de las cosas realmente importantes.

Aquí se necesita experiencia y paciencia.