

COMUNICACIÓ NO VIOLENTA

Comunicació no violenta (CNV) és un model de psicologia de la comunicació desenvolupat per Marshall Rosenberg orientat a que les persones es comuniquin de manera efectiva i empàtica. Emfatitza la importància d'expressar amb claredat observacions, sentiments, necessitats i peticions als altres d'una manera que eviti el llenguatge avaluatiu que etiqueti o defineixi als interlocutors o a tercers. Els que fan servir comunicació no violenta (també anomenada "comunicació empàtica") consideren que totes les accions s'originen en un intent de satisfer necessitats humanes, però tracten de fer-ho evitant l'ús de la por, la culpa, la vergonya, l'acusació, la coerció i les amenaces. L'ideal de la CNV és que les pròpies necessitats, desitjos, anhels, esperances no se satisfacin a costa d'una altra persona. Un principi clau de la comunicació no violenta que facilita això és la capacitat d'expressar-se sense usar judicis sobre el que està bé o malament, sobre el que és correcte o incorrecte, per això es posa l'accent en expressar sentiments i necessitats, en lloc de crítiques o judicis morals.

Rosenberg, format com a psicòleg clínic, ha aplicat el model de Comunicació No Violenta en programes de pau a Rwanda, Burundi, Nigèria, Malàisia, Indonèsia, Sri Lanka, Orient Mitjà, Sèrbia, Croàcia, i Irlanda. La teoria té molt en comú amb conceptes usats en mediació i resolució de conflictes i és usada per alguns mediadors en el seu treball.

Rosenberg va triar el nom comunicació "no violenta" per referir-se a la filosofia de Gandhi de l'ahimsa o no violència, però, a diferència de Gandhi, Rosenberg aprova l'ús protector de la força -el ús de la força per evitar ferides, però no amb un sentit punitiu-, sinó per evitar per exemple un assassinat, és a dir, està en contra d'aplicar

una força amb la intenció de castigar o fer mal a algú per un fet passat. Rosenberg afirma que el desig de castigar i l'ús de mesures punitives només existeixen en cultures que tenen visions del món en categories de bo / dolent. Assenyala que els antropòlegs han descobert cultures en moltes parts del món en què la idea que algú sigui "dolent" no té sentit i que tals cultures tendeixen a ser més pacífiques.

Dossier elaborat gràcies al material cedit per:

*Pilar de la Torre Psicòloga, Psicoterapeuta Formadora en Comunicació NoViolenta
certificada por el Centre for NonViolent Communication*



CANAL DE COMUNICACIÓ POSITIVA (Expressió)

QUAN FAS /DIUS..... (Observació, descripció, sense judici)

EM SENTO (Expressió de sentiments, sense judicis ni avaluacions ocultes)

PER QUE NECESSITO(descripció de les necessitats sense judici)

ESTARÍES D'ACORD EN (expressió honesta de la petició)



CANAL DE COMUNICACIÓ POSITIVA (Escolta)

QUAN FAS /DIUS..... (Observació, descripció, sense judici)

VEIG QUE ET SENTIS (Expressió de sentiments, sense judicis ni
avaluacions ocultes, posant-me en el lloc de l'altre)

PER QUE NECESSITES.....(descripció de les necessitats sense judici)

ESTARÍES D'ACORD EN (expressió honesta de la petició) **COM
ESCOLTES EL QUE ET DIC**



Marta Ponce Mas

Mediadora i consultora sistèmica

www.euphonia.cat

www.mediacionsistemica.cat

Guia d'observació de l'escolta activa

Quan escoltes:

Tu:	SI	NO	DETALLS
1.-Has mantingut la mirada?			
2.-Anota 3 postures que has mantingut mentre escoltaves:			
3.-Color del ulls			
4.-Has parlat en algú moment?			
5.-En quins temes has pensat mentre parlava el company?			

Quan parlaves:

Ell/Ella:	SI	NO	DETALLS
Dirigeix la mirada i el seu cos cap a tu?			
Dona senyals no verbals d'escoltar?			
Dona senyals verbals d'escoltar?			
Interromp?			
Omple els silencis?			



Expressa entendre i acceptar els teus sentiments?			
Fa preguntes per demanar més informació?			
S'anticipa al que diràs?			
T'anima a expressar nous missatges?			
Resumeix i et demana que ratifiquis o rectifiquis el que vas a dir?			

Llistat d'obstacles

- 1.- Ordenar, exigir.
- 2.- Amençar, advertir.
- 3.- Moralitzar, sermonejar.
- 4.- Aconsellar, donar solucions.
- 5.- Argumentar, convèncer per lògica, donar lliçons.
- 6.- Jutjar, criticar.
- 7.- Afalagar, fer compliments.
- 8.- Humiliar, ridiculitzar, etiquetar.
- 9.- Interpretar, diagnosticar, comparar.
- 10.- Consolar.
- 11.- Preguntar, qüestionar.
- 12.- Desviar, fer broma, esquivar, ironia.



Les 4 etapes del procés CNV

JO

Escoltar
Poso atenció i expresso amb claredat el que visc, sense judicis ni retrets

L'ALTRE

Expressar
Acollir amb empatia el que l'altre diu, viu, sense entendre ni crítica ni retret

OBSERVACIÓ

1. Quin aconteixement desencadena el meu desig d'expressar-me?

*Quan veig, escolto, observo ...
Quan recordo haver vist,
haver escoltat, haver observat....*

1. Quin aconteixement desencadena el seu desig d'expressar-se?

*Quan veus, escoltes, observes...
Quan recordes haver vist,
escoltat, observat ...*

SENTIMENTS

2. Quines emocions, sentiments es desperten en mi ?

... em sento ...

2. Quines emocions, sentiments es desperten en ell?

...et sents ... ?

NECESSITAT

3. Quines necessitats generen aquests sentiments?

... per que necessito ...

3. Quines necessitats generen aquests sentiments?

... per que necessites ... ?

PETICIÓ

4. Quines accions específiques voldria que es realitzessin ara?

*(per mi o per l'altre)
Què puc fer ara per millorar el meu benestar?
... i ara, estaries d'acord en...?*

4. Quines accions específiques voldria que es realitzessin ara?

*(per mi o per l'altre)
Què pot fer ara per millorar el seu benestar?
... **el que voldries és** ...
És això?*



Primera etapa del procés CNV l'observació

Quan veig, escolto, observo...

Percebem el món a través dels nostres 5 sentits. Cada acció, paraula, gest, actitud, reacció és activada per alguna cosa que hem percebut.

La capacitat d'observar és un dels elements claus en el procés de Comunicació NoViolenta. La major part del temps, les nostres observacions estan barrejades amb pensaments, judicis, deformades per la nostra imaginació i interpretacions lligades a la petjada del passat. Aquesta barreja comporta el risc de generar reactivitat o tancament en el diàleg, de caure en el joc de « qui té raó, qui s'equivoca ».

Per això el procés CNV ens convida a formular les observacions, d'una manera el més neutra possible descrivint els fets: acció, paraules, records, etc...

Sense opinió o interpretacions.

Anomenem « estímul » a un fet que ha provocat una emoció o una reacció, senyal d'una necessitat no satisfeta que desitgem expressar.

Exemple: « Quan veig que arribes tard.... » podria dir-se de forma més precisa en Comunicació NoViolenta amb: « Quan veig que arribes a les 10h30, quan havíem quedat en veure'ns a les 10h ... » Començar el diàleg amb la segona fórmula donarà probablement més possibilitats d'obertura al diàleg que la primera.



Segona etapa del procés CNV L'expressió de sentiments

Em sento ...

Els nostres sentiments i emocions són diferents dels pensaments i es manifesten en el nostre cos a través de les sensacions corporals.

Són molt útils, ja siguin agradables o no, perquè ens donen informació sobre la satisfacció o la frustració de les nostres necessitats. En efecte, estan directament lligats a les nostres necessitats vitals, socials, personals, tals com sobreviure, seguretat, respecte, comprensió, participació, connexió, afecte, etc.

Tots vivim, quotidianament, sensacions, emocions i sentiments molt diversos més o menys perceptibles o identificables. Amb freqüència, no hem après a expressar-los. I no obstant, això és fonamental per a connectar-nos amb autenticitat al nostre interlocutor i contribuir a crear un clima de confiança.

La Comunicació NoViolenta ens convida doncs, a enriquir el nostre vocabulari quotidià i expressar d'una manera simple i precisa.

Assenyalem que, en el vocabulari corrent, l'expressió « sento que.... » no tradueix un sentiment sinó generalment una interpretació, una avaluació o una creença.

En el llistat tens un ventall de paraules del nostre vocabulari quotidià per expressar el que ens ocorre, en funció de la satisfacció o no de les nostres necessitats.



Tercera etapa del procés CNV **L'expressió de necessitats**

Perquè necessito ...,aspiro a ..., voldria que ...

El que és important per a mi és ..., voldria ...

Les nostres necessitats són energies al servei de la vida. Són el cor d'allò que ens anima. La vida s'expressa en nosaltres a través d'elles, per a permetre'ns ésser, créixer i actualitzar tot el nostre potencial.

Les necessitats són universals, això ens ajudarà a identificar-les més fàcilment.

És important reconèixer les necessitats (les nostres i les dels altres) i és sistemàticament necessari satisfer-les. Una de les nostres primeres necessitats és la de prendre consciència de les nostres necessitats.

Una necessitat no és quelcom que podem fer, prendre o tocar, no depèn de cap circumstància particular ni de cap persona específica. És per això, pel que en Comunicació NoViolenta, posem atenció a distingir les nostres necessitats de les « estratègies » (mitjans, accions, peticions) que podem portar a terme per a satisfer-les. Aquesta distinció permet reconèixer la legitimitat de les necessitats de cadascú, de



les nostres i de les dels altres, trobem o no una manera de satisfer-les en el moment.

Els conflictes se situen amb freqüència a nivell de les nostres « estratègies » i no de les nostres necessitats, que ens són comunes. Aquesta distinció ens obre un espai de comprensió mútua, de llibertat i de creativitat en les relacions.

Direm « necessito que » millor que « necessito que tu » amb freqüència seguit d'un verb i no d'una necessitat.

Exemple : Dir «necessito que m'obeeixis » no expressa una necessitat. Direm : «estic cansat i necessito suport. Estaries d'acord a fer el que et demano ? »

Avui dia, existeixen nombroses classificacions de les necessitats en la literatura de ciències humanes (Covey, Maslow, Corneau, Max-Neef, ...). La classificació proposada correspon a un inventari no exhaustiu proposat pel CNVC per a ajudar-nos a identificar les nostres necessitats.

Marshall B Rosenberg diu que hi ha tres grans famílies de necessitats : les necessitats de subsistència, de relacions socials i d'espiritualitat.



Quarta etapa del procés CNV Obrir i continuar el diàleg amb una petició

Estàs d'acord en ... ?

Una petició:

Es refereix al moment present,

es dirigeix a algú,

és concreta,

és expressada en llenguatge positiu: demano el que vull i no el que no vull,

és realista i realitzable, des del meu punt de vista proposa un procés pas a pas (de moment i no per a sempre),

és negociable: accepto que l'altre pugui dir "no"

Abans d'expressar una petició, estic convidat a verificar: que no tinc una imatge d'enemic en el meu cap que em sento disposat a privilegiar la qualitat de connexió abans que el resultat. Si no és el cas, serà útil rebre empatia, de mi mateix/a o d'altra persona, abans d'anar cap a l'altre/a .

En efecte, és la qualitat de connexió que permetrà l'obertura i la creativitat necessàries per a poder reconèixer i satisfer les necessitats de cadascun.



Marta Ponce Mas

Mediadora i consultora sistèmica

www.euphonia.cat

www.mediacionsistemica.cat

EXPRESSAR ALLÒ QUE EM PASSA

Frase resumen

Observació+ sentiments+ necessitats

Petició sols quan:

Tinc clar allò que estic vivint.

He traduït els meus judicis en necessitats.

M'he donat/ rebut suficient empatia. Tinc clara la meva intenció

Petició per a:

Establir la connexió amb l'altra persona.

Per a continuar el diàleg amb l'altre

I ara m'agradaria que em diguis...

Escoltar a l'altre amb empatia

Igual que és important clarificar i expressar el que em passa a mi, és també important posar atenció al que viu l'altre. És amb l'escolta empàtica que podrem aconseguir una relació que sigui satisfactòria tant per a l'altre com per a nosaltres mateixos, en el respecte de les necessitats respectives.

Què és l'escolta empàtica ?

La empatia és una qualitat de presència que una persona pot oferir a una altra o a sí mateixa. Aquesta qualitat de presència té de particular que pressuposa que li donem tota la nostra atenció a la persona que parla i que estem lliures de tot prejudici sobre ella (fins i tot si l'hem enjudiciat des de fa anys), la mirem com si la veiéssim per primera vegada. No intentem dur-la enlloc, de consolar-la, de mostrar-li solucions o de donar-li consells. Confiem que si ella és acompanyada en el seu propi camí, ella mateixa accedirà a la seva pròpia saviesa i amb això a la solució (o a una etapa d'evolució) la més apropiada. La nostra escolta està focalitzada essencialment sobre les necessitats i els sentiments de la persona que parla. Quan oferim una escolta empàtica a algú, és el nostre cor qui prioritàriament escolta. Podem, en alguns casos, triar reformular el que hem entès:

- a) quan tenim el desig de verificar si estem en connexió amb la persona o si hem comprès bé el que li passa.
- b) Quan volem donar-li una prova que l'acompanyem pas a pas en un moment en el que



sembla que està vivint quelcom intens.

c) Quan ella ens demana, directa o indirectament, si l'estem seguint: "entens el que vull dir?" "comprends?".

Dos senyals ens indiquen que la persona ha arribat al final del que ens vol dir:

a) no afegeix res més;

b) certa tensió perceptible del seu cos ha desaparegut. En aquest moment, és aconsellable verificar si la persona desitja encara afegir alguna cosa més.

Al final és bo compartir amb ella els sentiments que ens habiten després d'haver-la entès, o el que hem viscut mentre l'escoltàvem. La persona que comparteix la seva vivència interior amb certa intensitat, necessita una devolució honesta del qui l'escolta.

PROCÉS DE COMUNICACIÓ EMPÀTICA I CREATIVA **-ESCOLTA DE L'ALTRE-**

Escoltar el que l'altre diu i rebre el que li ocorre sense entendre, crítica ni retret.

1 . Quin esdeveniment activa el desig d'expressar-se?

Què és el que ell/ella observa, entén, pensa, recorda,...?

2 . Quins sentiments, emocions s'han despertat en ella? Por, ràbia, entusiasme, alliberament, confusió,...

Com se sent?

3 . Quines necessitats, desitjos personals són els que han generat aquestes



emocions? Necessitat de seguretat, suport, comprensió, compartir, triar,...

Què és el que ha estat satisfet o insatisfet?

Expressar la seva petició sense exigències

4 . Quines accions específiques desitjaria que es realitzessin ara? (perell/ ella mateix/a o per mi)

Escotar, explicar, resoldre, estar d'acord per a actuar,....

Que fa ara per a millorar el seu benestar?

CONCRETAMENT

1 . Quan tu veus, entens, remarques, recordes, imagines,...

2 . Et sents...

3 . perquè necessites...-,
haguessis volgut

4 . i desitges en aquest moment que...

Elements importants:

- Aquest procés no és una sèrie de regles, més aviat una guia que permet posar l'atenció sobre el que realment és important per a la persona.
- El procés permet proposar empatia, escoltar centrant-se en l'altre, seguint-li i ajudant-li a romandre focalitzat allí on pot trobar quelcom important.
- L'essencial no és la tècnica sinó la intenció i l'autenticitat amb la qual es proposa.

Només la persona mateixa sap el que sent, reconeix les seves necessitats i el que milloraria la seva situació o el seu benestar.



ESCOLTA EMPATICA D'ALLO QUE EXPRESSA L'ALTRE

Observació

Descripció
Eliminant judicis, interpretacions o avaluacions.
Quan tu dius...

Sentiments

Posant-me en el seu lloc
Et sents...

Necessitats

Que no són satisfetes en relació a la situació
Perquè necessites...

Verifico

És quelcom així?
És això?

AUTOEMPATÍA

Acollir el que està present

- > Corporal
- > Pensaments, judicis, impressions, interpretacions

Sentiments i necessitats

- > Emocions
- > Em sento...
- > Necessito...

Silenci interior

- > Trobo pau?

Petició

Si el conflicte continua

- > Explorar la necessitat que satisfai si
 - a) actuo
 - b) no actuo

LES ETAPES DE L'AUTOEMPATÍA

0 . Estímul (interior o exterior): nomenar o prendre consciència del fet que us ha estimulat el més objectivament possible.

1 . Acollir el que és, en els tres grans plànols de la informació: els missatges corporals, els pensaments (judicis, avaluacions, etiquetes, creences, impressions...) i les emocions. Si estem massa agafats pels judicis o la ràbia, pot ser útil esplaiar-se primer d'aquesta energia, sentint el màxim plaer. NO CENSURAR. Aquesta fase d'alleujament es queda a nivell imaginari i permet descobrir un potencial d'energia important i necessària per a la traducció de la segona etapa.

2 . Utilitzar la matèria que ha emergit en la primera etapa, per a traduir-la a nivell de sentiments i necessitats. Quedar-se el temps suficient amb això perquè una necessitat ens dugui a l'altra. Si hi ha judicis que apareixen, pot ser necessari tornar per un moment a la primera etapa.

3 . Quan sentim que hem finalitzat una primera cadena, prendre un temps de pausa. Deixar ressonar-ho. Que acaba de passar en un silenci interior. En aquesta fase trobem la calma que es tradueix pels signes següents: el ritme de la paraula disminueix, sovint ens quedem en silenci, sospir d'alleugeriment, distensió corporal...

4 . Escoltar si emergeix una petició. Si és sí, verificar que té tots els criteris d'una petició en CNV, desconfiar particularment de si no estem creant una exigència (sovint convé fer-se la demanda a si mateix). Si és no, tornar a



l'etapa 1 i 2 depenent del que ens habiti.

5 . Si apareix un conflicte, convé anar a la trobada de les dues parts que escolto en mi: les necessitats que satisfaiu fent tal cosa i també les quals satisfaiu no fent-la.

SER MEDIADOR EN CNV

Ser Mediador en CNV és:

- acceptar trobar el sofriment de l'altre, la violència, comprenent el seu sentit,
- acollir l'Ésser Humà que sofreix darrere d'aquesta violència,
- acompanyar a l'altre per a sortir del « parer », perquè sentint-se en seguretat, pugui atrevir-se a mostrar la seva autenticitat, - reconèixer que el conflicte és l'expressió de la necessitat de vida de cadascun i que entrar en el conflicte per a combatre a l'altre, està motivat per l'instint de supervivència, com els glòbuls blancs lluiten contra la malaltia- enemiga que pot destruir la vida,
- entrar en contacte amb l'Ésser Profund que està amagat darrere del paper que representa: paper social, familiar, de víctima, d'agressor,
- aprendre a escoltar a l'altre, més enllà de les seves



paraules, escoltar les emocions amagades d'estar ferit.

Ser Mediador en CNV és:

- acceptar trobar-se amb si mateix en les emocions que ens apareguin en el contacte amb l'altre,
- prendre consciència de les nostres projeccions, de la nostra dificultat a ser realment neutres,
- qüestionar-se, qüestionar les nostres creences, els nostres punts de vista, els nostres comportaments,
- prendre consciència de la nostra pròpia violència interior com font de violència en el món.

Ser Mediador és:

- obrir a l'altre un espai privilegiat d'escolta, de benevolència i de no judici, en el qual l'altre podrà expressar-se en la seva totalitat, amb les seves emocions, la seva ràbia, el seu empipament, les seves ferides, la seva vergonya, els seus penediments o les seves esperances,
- permetre, gràcies a aquesta escolta, que l'altre prengui veritablement consciència de les causes del conflicte i s'aclareixi del que és essencial i vital per a ell,
- restablir la comunicació tallada amb l'altre per l'efecte del sofriment de la incomprensió.



I Guarir-se fent mediació!

L'art de la Mediació és un camí propici per a guarir-nos:

- de l'orgull, de judicis, de la rigidesa i d'altres fonts de sofriment que descobrim poc a poc en nosaltres,
- perquè la mediació ens confronta als nostres propis bloquejos, judicis, impotència de canviar certes situacions insuportables per a nosaltres.

I Participar a la Pau en el món fent Mediació!

Intervenint com Mediador en les situacions o llocs font de conflicte i de violència, com els col·legis, certs barris, ajudant a la resolució no violenta de conflictes entre veïns, formant cada vegada més persones en el « art de la veritable escolta », contribuïm a desenvolupar la pau i l'harmonia en el món que vivim.



SENTIMENTS

Quan les meves necessitats **no** estan satisfetes: Em sento.....,

Avorrit/da	desquiciat/da	mandrós/a
Agitat/da	dolgut	molest/a
Agobiat/da	enfadat/da	nerviós/a
Agressiu/va	espantat/da, por	odi, ple de....
Amargura	escèptic	passiu/va
Angoixat/da	frustrat/da	penedit/da
Ansietat	furiós/a	pessimista
avergonyit/da	gelós/a	preocupat/da
cansat	hostilitat	rancorós/a
confús/a	impacient	reaci/a
culpable	impotent	ressentit/da
dèbil	incapaç	sobresaltat/da
desanimat/da	incòdome	sol/a
desalentat	indiferent	susceptible
desconcertat/da	intranquil/a	tens/a
desconfiat/da	inútil	trastornat/a
distant	irritat/da	trist/a
desesperat	indecís/a	
desesperançat/da	inestable	
desil·lusionat	inquiet/a	
despit	malhumorat/da	



ALGUNES NECESSITATS

Acceptació	Contribució (a la vida,	Inspiració
Integritat	al benestar dels altres , a la societat)	
Afecte	Intimitat	
Aigua	Creativitat	Joc
Aire	Creixement	Llibertat
Alimentació	Cura	Moviment
Amor	Descans	Ordre
Recolzament	Diversió	Pertinença
Aprenentatge	Dol	Propòsit
Harmonia	Elecció	Protecció
Autenticitat	Empatia	Proximitat
Autonomia	Espai	Reciprocitat
Bellesa	Lleure	Reconeixement
Calidesa	Esperança	Respecte
Celebració	Esponaneïtat	Seguretat
Claredat	Estabilitat	Sentit
Comprensió	Estimulació	Silenci
Comunicació	Expressió	Sinceritat
Comunitat	Sexualitat	Tranquil·litat
Connexió	Honestedat	
Confiança	Humor	
Consideració	Igualtat	
Contacte físic	Independència	



AVALUACIONS OCULTES

Molt sovint aquestes paraules es confonen amb sentiments. En realitat són avaluacions o interpretacions de les accions d'altres persones o judicis sobre nosaltres mateixos/es. Aquestes paraules ens permeten no assumir la nostra responsabilitat pels nostres sentiments.

Abandonat/da	Incompetent
Acorralat/da	Indigne
Acosat/da	Insultat/da
Agredit/da	Intimidat/da
Qüestionat/da	Invisible
Culpabilitzat/da	Jutjat/da
Menyspreat/da	Manipulat/da
Embrutit/da	Negat/da
Explotat/da	Ofès/a
Ferit/da	Perseguit/da
Humiliat/da	Trepitjat/da
Ignorat/da	Rebaixat/da
Incomprès/a	Ridiculitzat/da
Incapaç	Sense valor



Com em sento quan...?

1. Retrets i acusacions: " He tornat a trobar ditades per tota la porta! Per què sempre l'has d'embrutar?. Sigui com sigui, què passa? És que no pots fer res del dret? El teu problema és que no m'escoltes ".

2. Insults: " Avui estem sota zero i et poses un jersei d'entretemps. Com pots ser tant burro? Mira que n'arribes a fer de tonteries! ".

" Au, va, ja te l'arreglo jo, la bicicleta. Ja ho saps que tu ets un desastre amb la mecànica ".

" Però, que has vist com menges? Ets fastigós ".

3. Amenaces: " Si no llences el xiclet ara mateix, t'obriré la boca i te'l prendré jo mateixa".

" Si no t'has acabat de vestir quan compti fins a tres, me n'aniré sola".

4. Ordres: " Vull que t'endrecis l'habitació ara mateix ".

" Ajuda'm a entrar els paquets. Au, espavila! "



Marta Ponce Mas

Mediadora i consultora sistèmica

www.euphonia.cat

www.mediacionsistemica.cat

5. Victimisme: " Para ja de fer merder!, què vols, que em posi malalta? "

" Ja veuràs quan tinguis fills. Aleshores sabràs què passa "

" Veus aquestes canes? Doncs les tinc per culpa teva. M'estàs matant a disgustos "

6. Comparacions: " Perquè no t'assembles més al teu germà? Ell sempre acaba les feines abans "

" Mira que polida que és la Joana!, ella mai menja amb els dits, no com tu! "

7. Ironia: " Saps que tens un control demà i t'has deixat el llibre a l'escola? Que espavilat!. És ben

bé una mostra d'intel·ligència"

" Són aquests els deures que has de presentar demà a classe?, Vaja, potser el teu professor sàpiga llegir xinès, jo, no "

8. Premonicions: " Així que em vas mentir amb les notes. Saps el que seràs quan creixis? Una

persona amb qui mai ningú podrà confiar-hi "

" Si continues essent tan egoista, ningú voldrà jugar amb tu. Et quedaràs sense amics "

