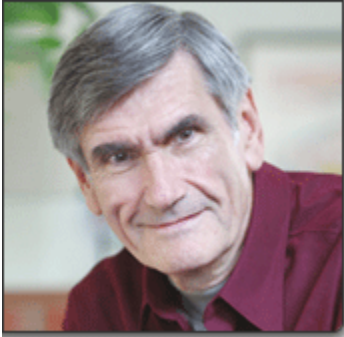


Il cuore della Comunicazione Non Violenta (CNV)

Breve introduzione ai concetti di Comunicazione Non Violenta

di Marshall Rosenberg (un adattamento da [*Nonviolent Communication: A Language of Life*](#))



Credo che la compassione sia il nostro stato di essere naturale, ovvero è naturale provare piacere nel dare e ricevere dal cuore. Di conseguenza, per gran parte della mia vita sono state due le domande che mi hanno preoccupato: cosa succede se ci scolleghiamo dalla nostra natura compassionevole arrivando a comportarci con violenza o in maniera esplosiva? E, al contrario, che cos'è che permette ad alcuni di rimanere connessi alla propria natura compassionevole, anche nelle circostanze peggiori?

Mentre studiavo i fattori che riguardano la nostra capacità di rimanere compassionevoli, mi sono stupito del ruolo cruciale che può rivestire il linguaggio. Anche se riteniamo che il modo in cui parliamo non sia "violento", le parole possono spesso ferire e causare dolore a noi stessi o agli altri. Questo perché molti di noi sono stati abituati a parlare in termini di giudizi moralistici, valutazioni ed etichette che ci scollegano dalla compassione.

Ho individuato uno specifico approccio relativo alla comunicazione, ovvero la Comunicazione Non Violenta (CNV) che ci porta a dare dal nostro cuore connettendoci in modo tale da permettere lo sbocciare della nostra compassione naturale.

Riconnettersi al proprio stato naturale

La CNV ci guida nel ripensare a come esprimerci e a come ascoltare gli altri. Al posto delle abituali reazioni automatiche, le nostre parole diventano risposte consapevoli basate solidamente sulla consapevolezza di ciò che percepiamo, sentiamo e vogliamo in un determinato momento.

Nell'ambito della CNV, siamo portati a esprimerci con onestà e chiarezza, prestando al contempo un'attenzione rispettosa ed empatica rispetto ad altri. In ogni scambio, arriviamo a sentire i nostri bisogni più profondi e quelli degli altri. La CNV ci allena a osservare attentamente e a specificare i comportamenti e le condizioni che ci riguardano. La forma è semplice ma con una grande forza di trasformazione.

Un modo per concentrare l'attenzione

Ecco la storia di un uomo carponi sotto un lampione alla ricerca di qualcosa. Un poliziotto che era di passaggio gli chiese cosa stesse facendo. "Sto cercando le chiavi della macchina", rispose l'uomo che sembrava essere anche un po' ubriaco. "Le ha perse qui?", domandò il poliziotto. "No", rispose l'uomo, "Mi sono cadute nel vicolo". Nel notare lo sconcerto nell'espressione del poliziotto, l'uomo non esitò a fornire spiegazioni aggiungendo "Ma la luce è molto meglio qui".

Come in questa storia, credo che il condizionamento culturale mi porti a concentrare l'attenzione sui posti in cui è improbabile che io trovi ciò che voglio. Ho sviluppato la CNV come modo per allenare la mia attenzione rispetto ai luoghi che hanno il potenziale per produrre i risultati di cui vado alla ricerca.

L'uso della CNV non richiede che le persone con cui comunichiamo conoscano la CNV, né devono essere motivati per rapportarsi con noi in maniera compassionevole. Se siamo motivati unicamente per dare e ricevere in maniera compassionevole e facciamo tutto il possibile perché gli altri sappiano che questo è il nostro solo motivo, si uniranno a noi nel processo e, alla fine, saremo in grado di rispondere con compassione reciprocamente.

Non sto dicendo che succede sempre velocemente. Ritengo, tuttavia, che la compassione sbocci inevitabilmente quando restiamo fedeli ai principi e al processo della CNV.

Il processo della CNV

Per raggiungere un desiderio reciproco di dare dal cuore, concentriamo la luce della coscienza su quattro aree definite le quattro componenti del modello della CNV:

in primo luogo, notiamo che ciò che gli altri dicono e fanno arricchendo o meno la nostra vita. Il trucco sta nell'essere in grado di articolare questa osservazione senza introdurre giudizi o valutazioni di alcun genere.

In secondo luogo, manifestiamo il modo in cui ci sentiamo quando osserviamo quest'azione: siamo feriti, spaventati, felici, divertiti, irritati? E, infine, indichiamo quali dei nostri bisogni sono connessi ai sentimenti che abbiamo individuato. La percezione di queste tre componenti è presente quando ci avvaliamo della CNV per esprimere in maniera chiara e onesta come stiamo.

Ad esempio, una madre può esprimere questi tre punti al figlio adolescente dicendo: "Felix, quando vedo due calzini appallottolati sotto il tavolino e altri tre accanto alla televisione, mi irrita perché ho bisogno di più ordine nelle stanze che condividiamo".

Continuerebbe immediatamente la quarta componente, ovvero una richiesta effettiva: "Potresti mettere i calzini nella tua stanza o in lavatrice?" Questa quarta componente si concentra su cosa desideriamo che l'altra persona faccia per arricchire le nostre vite o rendercele ancor più meravigliose.

Quindi, parte della CNV significa esprimere queste quattro informazioni molto chiaramente, verbalmente o con altri mezzi. L'altra parte di questa comunicazione consiste nella ricezione di queste stesse quattro informazioni dagli altri. Ci connettiamo con essi percependo in primis ciò che stanno osservando, sentendo o ciò di cui hanno bisogno; poi, scopriamo ciò che arricchirebbe le loro vite attraverso la ricezione della quarta informazione, ovvero, la relativa richiesta.

Mantenendo la nostra attenzione concentrata sulle aree citate e aiutando gli altri a fare lo stesso, stabiliamo un flusso di comunicazione, avanti e indietro, fino al manifestarsi della compassione in maniera naturale: ciò che osservo, sento e di cui ho bisogno, ciò che chiedo per arricchire la mia vita, ciò che l'altro osserva, sente e di cui ha bisogno, ciò che chiede per arricchire la sua vita.

Il processo della CNV:

- le azioni che concretamente osserviamo e influiscono sul nostro benessere
- come ci sentiamo su ciò che osserviamo
- le necessità, i valori, i desideri, ecc. che creano i nostri sentimenti
- le azioni concrete che richiediamo per arricchire le nostre vite

L'essenza della CNV risiede nella nostra coscienza delle quattro componenti, non nelle parole effettive che scambiamo.

L'applicazione della CNV nelle nostre vite e nel mondo

Quando usiamo la CNV nelle nostre interazioni con noi stessi, gli altri o in gruppo, ci radichiamo nel nostro naturale stato di compassione. Si tratta, pertanto, di un approccio che può effettivamente essere applicato a tutti i livelli di comunicazione e in diverse situazioni.

Alcune persone usano la CNV per creare una maggiore profondità e cura rispetto alle proprie relazioni intime. Altri la usano per costruire relazioni più efficaci nel lavoro. Altri ancora se ne avvalgono nell'arena politica. In tutto il mondo, la CNV è utilizzata come una risorsa preziosa per le comunità che affrontano conflitti violenti e gravi tensioni etniche, religiose o tensioni politiche.

Mi sento fortunato poiché posso viaggiare in tutto il mondo e insegnare un processo di comunicazione che fornisce potere e felicità. Grazie al mio libro, *Nonviolent Communication: A Language of Life*, è per me un piacere poter condividere la ricchezza della Comunicazione non violenta con voi.

Marshall B. Rosenberg, Ph.D., è l'autore di [Nonviolent Communication: A Language of Life](#), [Speak Peace in a World of Conflict](#), [Life-Enriching Education](#), e diversi opuscoli. È fondatore e direttore dei servizi educativi per il [Center for Nonviolent Communication](#).