

*Le bonhomme di  
Marshall B. Rosenberg  
(secondo me)*

Comunicazione  
*consapevole*  
secondo l'approccio  
**CNV - Comunicazione  
Nonviolenta  
di Marshall B. Rosenberg**



Quando desideriamo cambiare qualcosa in un team , in famiglia , in un'organizzazione ,nella società , è essenziale entrare in contatto con i bisogni delle persone.

Più riusciamo a connetterci con gli altri in modo tale che tanto i nostri bisogni quanto i loro vengano rispettosamente compresi, più attiviamo una “danza” tra i vari bisogni in gioco. Solo così , con un approccio non critico e giudicante bensì creativo , rispettoso e cooperativo sarà possibile trovare una risposta che possa soddisfare tutti. Ciò è tanto più vero nelle società occidentali dove la diffusa sensazione di precarietà e malessere non fa che acuire le tensioni a tutti i livelli anche laddove le decisioni collettive devono essere prese. Ma cosa c'è realmente dietro la conflittualità?

Possiamo pensare che le persone che definiamo autoritarie possano avere bisogno di efficacia? Che quelle che definiamo razziste abbiano un bisogno di sicurezza non soddisfatto, e quelle che adottano comportamenti a nostro parere asociali siano animate da un forte bisogno di autonomia? Sicuramente, se abbiamo degli altri un'immagine “negativa” che offusca la loro umanità (immagine di nemico, in CNV) sarà molto difficile creare una connessione con loro. Dunque quale può essere la strada da percorrere per incontrarsi ?

# La strada proposta da Marshall B. Rosenberg

## CNV - Comunicazione Nonviolenta



Di Marshall B. Rosenberg , mancato il 7 febbraio 2015, ci è rimasta una preziosa eredità : la Comunicazione Nonviolenta.

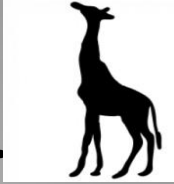
Partendo dall'assunto che “ **dietro ad ogni conflitto c'è un bisogno insoddisfatto** “ la CNV è per l'appunto un processo di comunicazione che facilita l'instaurarsi di relazioni interpersonali non conflittuali perchè rispettose dei bisogni dell'altro; nello stesso tempo la CNV facilita l'acquisizione di una maggiore consapevolezza personale basandosi sull'ascolto delle proprie emozioni e dei bisogni ad esse collegati.

La CNV è dunque prima di tutto un processo **di cura di sé che** produce attenzione al proprio mondo interiore ( connessione con sé stessi = AUTOEMPATIA).

E' questa , secondo MBR l'unica strada per un'attenzione consapevole e costruttiva agli altri ( connessione verso gli altri = EMPATIA ).



# Comunicazione consapevole con approccio Cnv ... ovvero il *linguaggio giraffa*



Marshall B. Rosenberg scelse di facilitare la distinzione tra CNV e comunicazione non consapevole , e quindi l'apprendimento, attraverso l'utilizzo di due marionette raffiguranti una **giraffa** uno **sciacallo**.

**Ma perché la giraffa?**

La giraffa è il mammifero con il cuore più grande e ha il dono , con il suo lungo collo , di guardare ...oltre.

Ma Il suo lungo collo ci ricorda anche la sua vulnerabilità , quella vulnerabilità che , nella CNV , significa avere la possibilità di trasformare i sentimenti e i bisogni in forza ed energia per il cambiamento.

Se la giraffa rappresenta la comunicazione empatica , lo **sciacallo** rappresenta quella parte di noi che, esprimendosi attraverso la comunicazione, indugia nella critica e nel giudizio.

Ma proprio a questa parte dobbiamo dire grazie e fare riferimento per scoprire ciò che è "vivo in noi".

Lo sciacallo è dunque una giraffa che ancora non ha imparato a parlare.





# Linguaggio dell'IO

La CNV insegna ad identificare ed esprimere con chiarezza, in un modo rispettoso di sé e degli altri, ciò che sentiamo e che desideriamo ottenere ( i nostri bisogni)

Propone il **linguaggio dell' IO** ed un modo di mettersi in relazione con noi stessi e gli altri scevro da valutazioni critiche, etichette.

Sebbene l'empatia e la compassione facciano parte del bagaglio naturale dell'essere umano, i sistemi educativi tendono a privilegiare un approccio alla vita giudicante dove le categorie del giusto e dello sbagliato , del premio e della punizione orientano , i modo non autentico, i comportamenti e le scelte.

La CNV , centrata sulla consapevolezza di sé , dei propri bisogni e dei bisogni dell'altro, ( autoempatia ed empatia) dà dunque un'alternativa valida alle reazioni automatiche di attacco o fuga di fronte alle criticità e difficoltà relazionali.

L'alternativa è la ricerca della miglior strategia di nutrimento dei propri bisogni, nella piena considerazione di sé e dell'altro.



# CNV per migliorare le relazioni.....

AMBITI DI  
APPLICAZIONE  
DELLA CNV



# Comunicazione consapevole con approccio CNV: piste di formazione



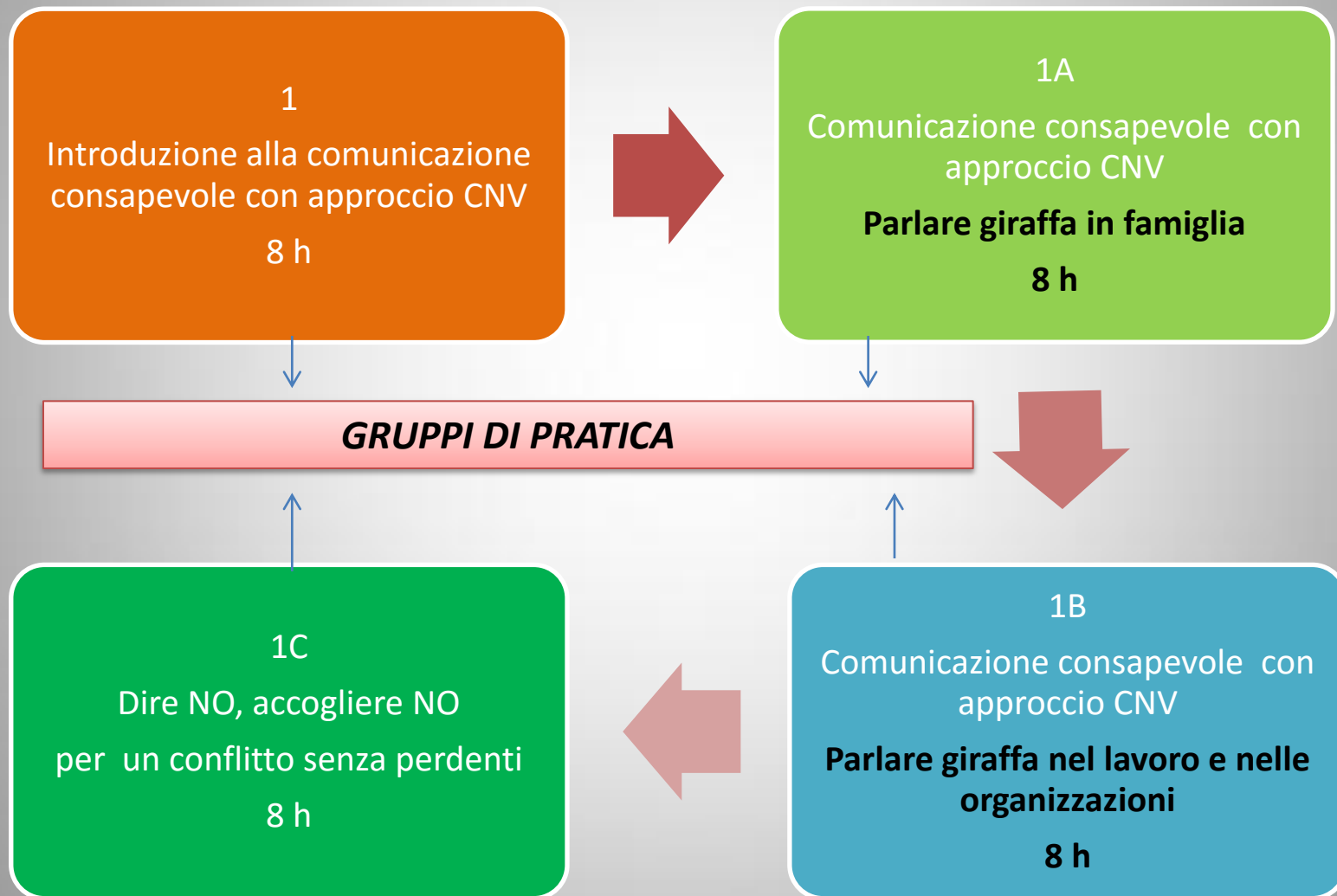
La formazione sulla comunicazione consapevole con approccio CNV è rivolto a **chiunque voglia migliorare la propria capacità di ascolto e connessione con sè stesso e con gli altri** .

Sia che siamo famiglie , cittadini o politici, appartenenti allo stesso partito o a partiti diversi, sia che ci si incontri in un'assemblea di condominio o in una giunta *“possiamo diventare consapevoli che la parola, la sua qualità, il modo in cui la offriamo ed il modo in cui accogliamo quella degli altri sono fondamentali ( V. Costetti – Potere con.. Esserci Edizioni )”* per la qualità delle relazioni e per il risultato prodotto insieme ( per l'appunto non **potere su gli altri** ma **potere con gli altri**)

Ogni sessione formativa focalizzata su un preciso ambito di intervento prevede sempre un workshop di introduzione alla comunicazione consapevole di almeno 8 h.



# Comunicazione consapevole con approccio CNV: piste di formazione







# Comunicazione consapevole con approccio CNV: il **gruppo di pratica** come rinforzo

La pratica della comunicazione consapevole con approccio CNV può essere fatta da soli , ma è fortemente consigliata la partecipazione a gruppi di pratica nei quali esercitarsi con regolarità e familiarizzare così con un processo comunicativo tanto semplice nella sua architettura quanto impegnativo nel suo utilizzo perché reso difficile da automatismi comunicativi appresi così radicati da sembrarci non superabili. .

## **OBIETTIVI**

Sviluppare una comprensione più profonda dei concetti della Comunicazione  
Nonviolenta  
Allenarsi l'utilizzo del linguaggio empatico  
Soddisfare i propri bisogni di empatia

## **REQUISITI PER LA PARTECIPAZIONE**

Per la partecipazione sono necessarie le competenze teoriche di base necessarie alla pratica.



Facilito i percorsi sulla Comunicazione Consapevole con approccio CNV dal momento in cui mi sono diplomata come Operatore Olistico Professional con approccio CNV (professione disciplinato ai sensi della L 4/2013) nell'ottobre del 2015

Sono associata a SIAF , Società Italiana Armonizzatori Familiari , Counselor, Counselor Olistici e Operatori Olistici . Mi sono formata alla CNV presso il Centro Esserci di Reggio Emilia , scuola italiana aperta da Vilma Costetti, allieva di Rosenberg.

Il Centro Esserci è una scuola riconosciuta dal Center of Nonviolent Communication, organizzazione fondata da Marshall B. Rosenberg che molto spesso proprio in Italia ha affiancato Vilma Costetti, mancata recentemente, nella diffusione del linguaggio giraffa.

