

Comunicazione Nonviolenta

La Comunicazione Nonviolenta (CNV), chiamata anche *comunicazione empatica*, o *linguaggio giraffa*, è un modello comunicativo basato sull'empatia.

È stata ideata nel 1960 dallo psicologo statunitense Marshall Rosenberg, secondo il quale tutti gli esseri umani sono naturalmente capaci di compassione. Essa permette di creare contesti comunicativi dove i bisogni di ognuno sono presi in considerazione trasformando i conflitti in occasioni di crescita e dialogo.

È un modello diffuso in tutto il mondo in campo educativo, della risoluzione dei conflitti e della mediazione.

Il termine "linguaggio giraffa" si riferisce alla metafora che Rosenberg utilizzava per definire la CNV. La giraffa possiede il cuore più grande tra i mammiferi terrestri ed è dotata di un lungo collo. Viene quindi presa a modello di empatia e visione a lungo termine. Similmente, l'utilizzatore della CNV possiede gli strumenti per prendere consapevolezza della realtà emotiva che sottende ogni processo comunicativo e per promuovere la comprensione e la connessione.

Processo di CNV secondo Rosenberg

“La CNV si basa su abilità di linguaggio e di comunicazione che rafforzano la nostra capacità di rimanere umani, anche in condizioni difficili.”

Il processo di Comunicazione Nonviolenta può essere utilizzato in tre modi:

- Comunicare con noi stessi connettendoci ai nostri bisogni che stanno alla base dei nostri pensieri e dei nostri sentimenti (***auto-empatia***).
- Ascoltare i messaggi dell'interlocutore andando oltre i giudizi, riconoscendo e accogliendo i suoi bisogni al di là del linguaggio utilizzato (***empatia***).
- Esprimersi autenticamente, esprimendo i propri sentimenti e bisogni con l'intenzione di accogliere sia i propri che quelli del nostro interlocutore (***espressione autentica, onestà***).

Le quattro componenti della CNV

La CNV ci allena a osservare e ascoltare il nostro mondo interno e a fare lo stesso con i nostri interlocutori. Chi pratica la CNV imparerà a disfarsi dei meccanismi di difesa/attacco verbale o di ritiro da situazioni di giudizio e critica. Sarà in grado di riconoscere quali sono i bisogni profondi che sottendono i comportamenti umani all'apparenza più incomprensibili.

Il processo di comunicazione della CNV si suddivide in quattro passi:

1. **Osservazione** dei fatti concreti
2. Identificazione dei **sentimenti** scaturenti
3. Riconoscimento dei **bisogni** alla base dei sentimenti
4. Espressione chiara delle **richieste** per la soddisfazione dei bisogni

1- Osservazione senza valutazione

Osservare oggettivamente i fatti che caratterizzano una determinata situazione. È necessario slegare l'osservazione dei fatti dalla loro valutazione, categorizzazione e interpretazione.

2- Individuazione ed espressione dei sentimenti

Individuare i sentimenti che l'osservazione dei fatti suscita in noi. Il processo della CNV ci permette di imparare a distinguere i sentimenti dai pensieri e giudizi che possiamo avere sulla situazione.

3- Individuazione ed espressione dei propri bisogni/valori

Prendere consapevolezza dei propri bisogni sottesi ai sentimenti emersi. I bisogni/valori, quando sono soddisfatti, “rendono la nostra vita meravigliosa” per citare le parole di M. Rosenberg. Una sensazione di solitudine, per esempio, potrebbe essere connessa a un bisogno di contatto, di unità o condivisione. I bisogni sono generici e universali e non vanno confusi con le strategie da utilizzare per soddisfarli, che sono specifiche e personali.

4- Formulazione delle richieste

Formulazione di una richiesta per soddisfare i bisogni individuati precedentemente. Formulando richieste precise e corrette, si trovano più facilmente le soluzioni più adeguate rafforzando, allo stesso tempo, la connessione con l'altro.

"Le azioni concrete che osserviamo e che influenzano il nostro benessere.

Come ci sentiamo in relazione a quello che osserviamo.

I bisogni, i valori, i desideri, ecc. che creano i nostri sentimenti.

Le azioni concrete che richiediamo per arricchire le nostre vite."

Secondo Marshall Rosenberg, i conflitti sono a livello delle strategie e non dei bisogni. La capacità di individuare e connettersi ai propri bisogni e quelli degli altri, al di là delle strategie utilizzate, permette di risolvere qualsiasi conflitto e di arricchire la connessione.

Tale capacità permette di svilupparci in individui capaci di contribuire concretamente alla creazione di un mondo sempre più pacifico.

CNV nelle classi – i laboratori LEELA

"I bambini hanno bisogno di molto più delle semplici abilità di lettura, scrittura e matematica, per quanto importanti possano essere. I bambini hanno anche bisogno di imparare a pensare da soli, come trovare un significato in ciò che imparano e come lavorare e vivere insieme. "

Marshall B. Rosenberg.

I laboratori hanno la finalità di accompagnare i bambini a rinforzare la consapevolezza e la capacità di esprimere i propri sentimenti e i propri bisogni,

accompagnarli a sviluppare un ascolto empatico verso gli altri e utilizzare i conflitti interni, con i loro compagni, amici, famigliari, insegnanti come occasioni per aumentare la connessione con se stessi e con gli altri.

I bambini imparano a tradurre emozioni quali la rabbia, il senso di colpa, la vergogna in bisogni che possono essere accolti e ricevuti dagli altri creando connessione e non separazione.

Lo scopo è accompagnare la classe a divenire una comunità empatica, dove i problemi e i conflitti sono affrontati attraverso l'ascolto, l'espressione autentica di sé e la creatività nel trovare strategie che soddisfino i bisogni di tutta la comunità-classe. Problemi e conflitti sono visti come un'opportunità di connessione a se stessi e agli altri.

I laboratori diventano un'occasione per affrontare delle situazioni reali nella classe permettendo ai bambini di sviluppare competenze nella mediazione dei conflitti.

Durante i laboratori saranno proposte/i:

- Attività creative e di gioco in gruppo/i per rafforzare le capacità di auto-empatia e empatia
- Cerchi dialogici di condivisione, ascolto e co-creazione (tutta la classe)
- Momenti di dialogo (espressione autentica e ascolto empatico) a coppie o in piccoli gruppi

Le attività proposte saranno adattate ai bisogni specifici e ai ritmi della classe in un processo di dialogo continuo con i bambini e gli insegnanti.

Alcune risorse

Libri

Le Parole sono Finestre (oppure Muri) - Marshall Rosenberg (testo base della CNV)

Altre pubblicazioni: <https://www.centroesserci.it/categoria-prodotto/libri/>

Sito internet in italiano

<https://www.centroesserci.it/>

Sito internet del centro internazionale di Comunicazione Nonviolenta (in inglese)

<https://www.cnvc.org/>

Sito internet CNV in campo educativo (in inglese)

<https://www.nonviolentcommunication.com/learn-nonviolent-communication/nvc-education/#:~:text=NVC%20in%20education%20creates%20safety,around%20preventing%20and%20resolving%20conflicts.>

Video di un corso di Marshall Rosenberg (sottotitolato in italiano)

<https://www.youtube.com/watch?v=LRBGCpXpJvc>