



Manfredonia, 14 febbraio 2020

Comunicazione non violenta (CNV), cos'è. Insegnarla per “allenare” al rispetto

Tutti noi, sin da piccoli, a partire proprio dall'ambiente scolastico, siamo stati coinvolti in conflitti più o meno importanti con i nostri compagni o con gli insegnanti. Oppure ci siamo trovati coinvolti in situazioni conflittuali in ambito familiare.

Nella Scuola e nella società moderne non è cambiato molto... anzi per tutta una serie di dinamiche sociali e psicologiche, oltre che per le evidenti trasformazioni del quadro relazionale interpersonale, le situazioni conflittuali spesso sono più acute e difficili.

Ecco perché oggi più che mai è importante sostenere i giovani e i giovanissimi, fin dalle prime esperienze della scuola primaria, con attività pratico-teoriche che li aiutino ad apprendere “modi comunicativi” più rispettosi ed empatici, favorendo così realmente l'acquisizione di una “Comunicazione non violenta”.

La **comunicazione nonviolenta** (CNV), definita anche **comunicazione empatica o comunicazione collaborativa o linguaggio giraffa**, è un processo di comunicazione *assertivo* sviluppato dallo psicologo **Marshall Rosenberg**, brillante allievo dello psicologo umanista **Carl Rogers**, mettendo a punto un processo che consiste nel concentrare l'attenzione su ciò che è realmente vivo in noi e negli altri, avvicinandosi al concetto più pieno e autentico di “umanesimo” che la psicologia contemporanea possa aver prodotto.

A partire dal 1960, grazie all'attività del suo **Centro per la comunicazione non violenta**, il suo “modello relazionale” comincia a diffondersi in tutto il mondo.

La Comunicazione non violenta è definita anche come “linguaggio giraffa” e si riferisce a uno dei pupazzi-marionette che Rosenberg utilizzava nei suoi seminari e conferenze, in giro per il mondo, per spiegare i metodi di comunicazione efficaci. Rosenberg scelse questo animale perché il suo lungo collo gli permette di avere un'ampia visione, e per il fatto che ha un cuore molto grande, il più grande tra i mammiferi della terra. In contrapposizione a queste modalità efficaci, Rosenberg, mostrava una marionetta con le sembianze dello “sciacallo”, in quanto uno dei mammiferi più spietati e feroci.

Secondo Marshall Rosenberg *il linguaggio e il modo in cui usiamo le nostre parole* hanno un ruolo cruciale nel riuscire a rimanere **collegati empaticamente** a noi stessi e agli altri.

Infatti, la Comunicazione **Nonviolenta** si basa su tre aspetti:

1. **Auto-empatia, l'ascolto di se stessi**
2. **Empatia, ascolto dell'altro**
3. **Auto-espressione onesta, esprimere autenticamente il proprio sentire e i propri bisogni.**

La comunicazione non violenta si basa sull'idea che tutti gli esseri umani hanno la capacità di “esprimere” *compassione* e ricorrono alla violenza (verbale o materiale) verso gli altri quando non riconoscono (e quindi, non possiedono) le strategie più efficaci per soddisfare i propri bisogni. Chiaramente le abitudini di pensare e di parlare che portano alla manifestazione di tale violenza (psicologica e fisica) sono apprese attraverso la cultura, la famiglia, la società.

Il quadro descritto da Marshall Rosenberg è in realtà molto attinente con quello che oggi, nella nostra epoca, si manifesta nelle scuole e nelle famiglie... una profonda, diffusa e gratuita “violenza” che si osserva su più livelli.

Nel dettaglio il “metodo” della CNV è un processo strutturato in 4 tappe:

OSSERVAZIONI – SENTIMENTI – BISOGNI – RICHIESTE

– *Osservare senza valutare*; “quando vedo... sento...”

– *Mi sento particolarmente...*

– *Perché ho bisogno di...*

– *Vorrei che tu... saresti disposto a...?*

Come possiamo ben capire si tratta di un “metodo basato sulla gestione equilibrata e consapevole” del nostro linguaggio per comunicare in maniera, sincera e assertiva con gli altri, comunicando i propri stati d’animo e i nostri bisogni senza bisogno di criticare, aggredire o insultare i nostri interlocutori... oltre che su un metodo costruito su una profonda auto-consapevolezza dei propri stati emotivi.

Lavorare su queste modalità di relazione, immaginiamo già partendo dai nostri giovani alunni, potrebbe darci la possibilità di **“allenarli allenando noi stessi”** a intendere semplicemente i bisogni degli altri senza percepirvi la minima critica, giudizio o attacco nei nostri confronti. Il prodotto finale sarebbe quello di far crescere, in ambito comunicativo, l’abilità... anzi come direbbe Daniel **Goleman**, la competenza di non reagire d’impeto, ma di ponderare le situazioni, *mettendosi nei panni dell’altro* e dialogando in maniera meno conflittuale ed etica. Davvero un bellissimo obiettivo per la Scuola di oggi e per la società che verrà.

[Corso gratuito -L’intelligenza emotiva-Sviluppare le abilità emotive per sostenere la didattica ed essere più efficaci](#)

[Corso Gratuito – Comunicare in modo Efficace ed Assertivo con studenti e colleghi, con Basi di PNL](#)

[Corso gratuito – Strategie di Public Speaking](#)

[REGISTRAZIONE DEL WEBINAR GRATUITO – La Comunicazione non verbale \(CNV\), competenza strategica per gestire le criticità del sistema Classe](#)