



# COMUNICAZIONE

# NONVIOLENTA

**ESERCIZI PER VOLONTARI**





Croce Rossa Italiana

## Introduzione

Cosa significa trasformare Principi e Valori in azioni? In che modo si può essere l'esempio vivente dei Principi?

La proposta dei Giovani di Croce Rossa Italiana, coerente con il IV Obiettivo Strategico e con la linea del dipartimento P&V della Federazione Internazionale di Croce Rossa e Mezzaluna Rossa, è di diffondere esercizi di Comunicazione Nonviolenta, al fine di stimolare la crescita di skills e abilità che trasformano i Principi fondamentali in comportamenti quotidiani.

Le attività che seguono sono dirette ai Volontari, e possono essere condotte, ove possibile, da Facilitatori e Istruttori di EducAzione alla Pace (si consiglia fortemente la presenza di almeno un Facilitatore).

Le attività che seguono sono concepite in modo da poter essere fatte interamente in un pomeriggio/serata o in una mattinata, per poter abbinare l'incontro con un ulteriore momento di condivisione tra Volontari (es. pranzo, partita a calcetto, ecc.).

Si suggerisce di seguire l'ordine con il quale sono scritte.

## La Comunicazione Nonviolenta

Il linguaggio abituale che contraddistingue la nostra cultura è un linguaggio che giudica intrinsecamente, interpreta, fa diagnosi, etichetta, spiega e argomenta le ragioni degli uni e i torti degli altri.

Non si fa riferimento a nessuna lingua in particolare bensì ad un "modus vivendi" caratterizzato da un certo "modus" di pensiero e linguaggio. Questo tipo di linguaggio abituale in Comunicazione Nonviolenta è chiamato *linguaggio sciacallo* per evidenziare come esso crei un ambiente di sospetti, di competizione, di "furbizie", di lotta per la sopravvivenza e di violenza tipico delle dinamiche degli sciacalli.

Questo linguaggio e questa impostazione di pensiero creano dunque una serie di implicazioni problematiche emotive e relazionali.

Con la Comunicazione Nonviolenta abbiamo la possibilità di parlare un linguaggio molto più conforme alla nostra natura relazionale, un linguaggio che non giudica, che si basa sulla comprensione e sull'onestà costruttiva. Significa esprimere sé stessi in modo rispettoso, non minaccioso, non intimidatorio, manifestando i propri bisogni e le proprie sensazioni senza accusare l'Altro.

La comunicazione nonviolenta è qualcosa in più rispetto al parlare con voce pacata, e senza atteggiamenti aggressivi. Non è un concetto astratto ma una vera abilità da esercitare. Una tendenza ad abbandonare la violenza in sé stessi.



Croce Rossa Italiana

È stata sviluppata da Marshall Rosenberg, psicologo americano fondatore del CNVC (Centro per la Comunicazione Nonviolenta), raccogliendo una serie di elementi comunicativi propri della nostra natura e sviluppati già da altri pensatori e in altre culture.

Rosenberg dice di non aver inventato nulla, bensì di aver chiarito le dinamiche intrinseche del nostro linguaggio naturale.

Ha chiamato il suo modello Comunicazione Nonviolenta (CNV) o anche *linguaggio giraffa* poiché la giraffa è l'animale terrestre che ha il cuore più grande, non è un predatore e al contempo si sa ben difendere dai predatori.

Con il linguaggio giraffa abbiamo la possibilità di creare relazioni autentiche in cui i bisogni di tutti vengono considerati e onorati. In questo modo le relazioni diventano una casa accogliente e non più un mondo di ombre e di sofferenza.

Possiamo dire che la Comunicazione nonviolenta ha quattro punti chiave, che la caratterizzano sia quando si ascolta che quando si parla:

### 1. L'osservazione senza valutazioni soggettive.

Ogni giudizio, anche positivo, è sempre soggettivo. Quando mischiamo osservazione e giudizio, il nostro interlocutore rischia di risentire la critica e di resistere o difendersi da ciò che diciamo. Esempio di linguaggio abituale: "il capo ha parlato troppo alla riunione". Tradotto in CNV può diventare, per esempio: "il capo non ha chiesto la mia opinione durante la riunione". Questo primo passo ci aiuta ad identificare esattamente cosa non ha funzionato per noi.

### 2. Riconoscere ed esprimere i sentimenti.

Sviluppando un vocabolario affettivo che ci permetta di descrivere chiaramente e precisamente le nostre emozioni, possiamo stabilire più facilmente un legame con gli altri. Mostrare la nostra vulnerabilità ed esprimere i nostri sentimenti possono contribuire a risolvere i conflitti. La CNV distingue inoltre i sentimenti reali, dalle parole che descrivono i pensieri, i giudizi e le interpretazioni.

Ad esempio, la CNV ci mostra che espressioni quali "io mi sento manipolato", "umiliato", "ignorato" non esprimono i nostri sentimenti bensì i nostri pensieri/valutazioni su ciò che fanno gli altri ("penso che mi stiano manipolando"). D'altra parte, espressioni come "mi sento male", "mi sento bene", non esprimono quello che accade dentro di noi con precisione. La CNV ci offre la possibilità di prendere contatto con il nostro specifico vissuto istante per istante, possiamo quindi dire: "Ho paura", "Mi sento contrariato", "mi sento a disagio", "Sono molto scoraggiato", ecc.

### 3. Prendere contatto con ciò che è vivo in noi: i bisogni.

Il terzo elemento della CNV è la presa di coscienza dei bisogni che tutti abbiamo e che tutti in ogni istante cerchiamo di soddisfare al meglio. I bisogni sono un'altra



Croce Rossa Italiana

risorsa relazionale che abbiamo per natura. Riconoscere e dare valore ai nostri bisogni come a quelli degli altri, assumersi ognuno la responsabilità dei propri bisogni, incontrarci a livello dei bisogni nella nostra comune umanità, imparare ad onorare i bisogni di tutti senza vincenti né perdenti, sono solo alcuni dei risvolti pratici che portano ad un cambiamento radicale nel nostro modo di vivere e di relazionarci. Un esempio di questo cambio di livello: “sono triste perché non sei venuto a trovarmi” (Sto colpevolizzando l’altro e attribuendo all’altro la responsabilità del mio sentimento di tristezza) con la CNV può diventare “Sono triste perché in questo momento ho bisogno di vicinanza e sostegno” (Prendo coscienza ed esprimo i miei bisogni di vicinanza e sostegno, non incolpo l’altro, bensì gli offro l’opportunità di vedere ciò che per me è importante e che vorrei soddisfare maggiormente).

#### 4. Fare richieste. Domandare ciò che vorrei che l’altro facesse.

Più esprimiamo con precisione quello che vogliamo, più abbiamo la possibilità di ottenerlo. Se parlo in una posizione di superiorità verso l’altro, questi mi evita oppure reagisce. Siamo tutti uguali. Bisogna essere in posizione di umiltà, di parità. Mostrarsi vulnerabili attira la simpatia dell’altro. L’obiettivo della CNV non è quello di cambiare gli altri e il loro comportamento per ottenere ciò che vogliamo. E’ di stabilire relazioni fondate sulla sincerità e l’empatia che, alla fine, giunge a soddisfare i bisogni di ciascuno. Esempio: “Per il mio bisogno di considerazione, vorrei che tu mi dicessi «Buongiorno» quando rientro, che ne dici? Lo faresti con piacere? O hai un’altra idea?”. In questo modo l’altro, non sentendo una pretesa e non sentendosi giudicato, non reagirà come una persona aggredita.



Croce Rossa Italiana

## Attività – Vinci tu, festeggio io!

### Obiettivo:

Favorire un clima di distensione e condivisione, in cui non si considera prioritario il proprio successo personale. Riflettere sulla capacità di accettazione del fallimento.

### Materiale necessario:

Spazio libero confortevole

### Durata:

20 minuti circa

### Svolgimento:

Chiedere ai partecipanti di camminare per tutto lo spazio a disposizione. Spiegare loro che quando incontreranno un altro partecipante dovranno sfidarlo a “morra cinese” (sasso-carta-forbice).

Colui che sarà sconfitto avrà, dopo la partita, l'unico importantissimo compito di gioire e diventare il più grande tifoso al mondo di colui che lo ha appena sconfitto.

Le partite andranno avanti in questo modo (tutti gli sconfitti faranno il tifo con entusiasmo a coloro che man mano vinceranno), finché non si eleggerà l'ultimo vincitore, festeggiato da tutti i partecipanti.

Al termine delle partite, chiedere ai partecipanti di tornare nel cerchio per una piccola riflessione. Si suggerisce di seguire queste domande guida:

*È stato facile o difficile festeggiare la vittoria del vostro avversario?*

*In che modo il focus sui nostri interessi personali ci condiziona nelle situazioni di interesse comune?*

*Cosa possiamo fare per favorire dinamiche di collaborazione?*



Croce Rossa Italiana

## Attività – Io e te

### Obiettivo:

Comprendere come la comunicazione non-violenta faciliti il dialogo e la comprensione reciproca. Riflettere su come la comunicazione non assertiva stimoli e asseconi tensioni, malintesi e atteggiamenti violenti.

### Materiale necessario:

Spazio confortevole

### Durata:

1 ora circa

### Svolgimento:

Chiedere ai partecipanti di formare delle coppie scegliendo un compagno col quale ci si sente a proprio agio per svolgere il prossimo esercizio.

A turno, entrambi i partecipanti dovranno formulare dei pensieri “accusatori” e dirli al compagno per almeno un minuto a testa. Es: “Tu pensi di sapere sempre tutto!”

Quando entrambi hanno “accusato”, chiedere ai partecipanti di tornare in plenaria per riflettere insieme.

Alcuni suggerimenti per le domande:

*Come vi siete sentiti durante l'accusa? Perché?*

*Qual è stata la vostra reazione? Perché?*

*La situazione sarebbe potuta finire in tensione o in atteggiamenti violenti?*

*In che modo questo tipo di comunicazione condiziona noi stessi e le nostre relazioni?*

*In che modo possiamo comunicare senza un tono accusatorio o giudicante?*

Chiedere ora ai partecipanti di tornare in coppia e di trasformare il messaggio di accusa fatto precedentemente in una richiesta in prima persona, includendo emozioni, cause della richiesta, e ponendola in modo positivo senza utilizzare la parola “tu”.

Es: “Mi sento triste e svalutato perché ho bisogno di sentirmi ascoltato, rispettato e considerato”.



Croce Rossa Italiana

Dopo che i partecipanti hanno svolto questa parte dell'esercizio, chiedere loro di tornare in cerchio in plenaria ed iniziare la riflessione utilizzando queste domande:

*Quali sono state le sensazioni questa volta? Perché?*

*In che modo avete reagito questa volta? Perché?*

*Siete riusciti ad innescare una comunicazione positiva?*

*Siete riusciti a fare richieste chiare e a dare l'opportunità all'altro di contribuire alla soluzione?*

*Che vantaggio ha dato spostare l'attenzione da "tu" a "me"?*

*In quali situazioni reali la comunicazione nonviolenta potrebbe fare la differenza?*

*In che modo noi possiamo influenzare i comportamenti e diffondere una comunicazione nonviolenta?*

## Attività – Monologo

### Obiettivo

Esaminare alcune reazioni personali causate da azioni, giudizi e accuse ricevute.

Riflettere sull'importanza di imparare ad assumere la responsabilità dei propri sentimenti e bisogni al fine di poterli esprimere in modo chiaro prevenendo la nascita di conflitti.

### Materiale necessario

Biglietti con consegna personaggio da interpretare (vedi testo sottostante)

### Durata

Un'ora/un'ora e mezza

### Svolgimento

Chiedere tra i partecipanti 4 volontari per l'attività seguente. Spiegare loro che nel biglietto che darete ad ognuno dei 4 è raccontata la situazione di un "personaggio" che dovranno mettere in scena sotto forma di "monologo interiore"- discorso introspettivo che il personaggio fa appunto tra sé e sé - al resto dei partecipanti. Avranno 10 minuti per leggere con attenzione il biglietto-personaggio e pensare a come interpretare nel modo più realistico i pensieri che potrebbero "frullare" nella testa al proprio personaggio.

Ciak Azione : tempi 5/8 minuti ad ognuno

#### Biglietto 1

Hai 23 anni, la tua amica dei tempi dell'infanzia, con la quale hai condiviso molto di te, ti ha appena annunciato che partirà per studi all'estero per un lungo periodo. Ora sei nella tua camera.

Racconta quello che ti passa per la testa e prova ad identificare i tuoi sentimenti e bisogni.



Croce Rossa Italiana

Biglietto 2

Hai 28 anni, sei di ritorno a casa da una lite di gelosia con la tua ragazza.

Racconta quello che ti passa per la testa e getta la colpa su te stesso per quello che è successo.

Biglietto 3

Hai 15 anni, ti trovi nello spogliatoio della palestra, avete appena terminato una partita e hai appena sbagliato l'ultimo tiro.

Racconta quello che ti passa per la testa e getta la colpa sugli altri.

Biglietto 4

Ritieni ieri di aver litigato con tua sorella senza una ragione. Alcuni suoi insulti ti hanno ferito e ora sono trascorsi due giorni senza sentirla. Racconta quello che ti passa per la testa ed identifica i sentimenti e i bisogni che si nascondono dietro il messaggio negativo dell'altro.

Dopo che i partecipanti hanno svolto questa parte dell'esercizio, chiedere loro di tornare in cerchio in plenaria ed iniziare la riflessione utilizzando queste domande:

Chiedere ai volontari-attori:

*Che idee vi siete fatti per interpretare al meglio la vostra parte? E' stato difficile o facile? Perché?*

Chiedere ai partecipanti:

*Come è stato assistere ai "monologhi"?*

A tutti:

*C'è una frase o un dettaglio di una delle interpretazioni che vi ha particolarmente colpito? Perché?*



Croce Rossa Italiana

*Questa breve raccolta di esercizi è stata elaborata e scritta dai Facilitatori di EducAzione alla Pace Sofia Moriconi ed Ilaria Horvath.*

*Per informazioni e dubbi di tipo didattico scrivere a: [sofia.moriconi@cri.it](mailto:sofia.moriconi@cri.it)*

