

Ditelo con il cuore

Essere autentici e in contatto con i propri bisogni è il primo passo per far sbocciare relazioni costruttive, armoniose e naturali. Il modello di comunicazione non violenta ideato da Marshall B. Rosenberg insegna come farlo in pochi e semplici passi, rivelandosi un efficace strumento di trasformazione. Un corso è in programma in ottobre a Biasca.

Quando diciamo «una buona comunicazione» spesso pensiamo a come parlare, scrivere, o comunque a come divulgare efficacemente i propri messaggi. Il segreto di una buona comunicazione risiede invece nell'ascolto, come ci insegna tra altri Marshall B. Rosenberg, ideatore della comunicazione non violenta (CNV), un modello secondo cui alla base di una comunicazione efficace vi è l'empatia, ovvero un ascolto presente, accogliente e senza giudizio rivolto a se stessi e agli altri.

«La CNV è assai più di un linguaggio» scrive Rosenberg in «Le parole sono finestre oppure muri», «essa ci sollecita a concentrare la nostra attenzione su un piano diverso, dove è più probabile che otterremo ciò che stiamo cercando». Elena Bernasconi-Tabellini, trainer certificata di CNV nonché esperta in marketing e comunicazione, ha appreso i principi della comunicazione non violenta sul posto di lavoro, grazie alla collaborazione con un coach. «In quel periodo avevo una relazione conflittuale con una collega. La CNV mi ha permesso di trasformare il mio giudizio sulla persona in un desiderio di comprensione e di sostegno. Ciò ha radicalmente cambiato le sorti della nostra relazione e ho potuto vedere con i miei occhi quanto questo cambiamento di paradigma ha permesso anche all'altra persona di «fiorire» nel suo pieno potenziale; con il risultato di una collaborazione gradevole e proficua. Questa felice esperienza mi ha convinta ad approfondire questo approccio alla comunicazione e in seguito a divulgarlo». La CNV sposta il centro della comunicazione dalla mente al cuore, sede di compassione, empatia, intuizione, lontano dai condizionamenti della mente.

Il modello si suddivide in quattro parti che consistono nell'osservare l'azione concreta che genera la propria reazione. Diventare consapevoli dei sentimenti che questa azione genera in noi. Individuare i propri bisogni, valori, desideri che



stanno alla base dei sentimenti generati. Cercare soluzioni che possano soddisfare questi bisogni. Lo stesso processo viene applicato nell'ascolto dei sentimenti e dei bisogni dell'altro.

Un punto fondamentale che rende così efficace questo approccio è la chiara volontà di voler considerare e rispettare i bisogni di ognuno. È una comunicazione da cuore a cuore che esclude ogni forma di manipolazione o prevaricazione. Quando comunichiamo in modalità empatica ci disfiamo di pregiudizi, preconcetti e soluzioni preconfezionate per aprirci all'altro - ma anche a noi stessi - e lasciare che dai bisogni identificati emergano spontanee soluzioni che si rivelano spesso essere assai creative, inaspettate, sicuramente efficaci e liberatorie.

«Attraverso la CNV possiamo tradurre in sentimenti e bisogni le molte voci di biasimo e umiliazione che sono dentro di noi dove, in effetti, spesso esprimiamo i giudizi più aspri». Scrive di nuovo Rosenberg. Significativa l'esperienza di Elena: «Ho sofferto di una severa dermatite atopica fin dall'infanzia. Ero una persona in balia delle proprie ansie e spesso vittima delle

I seminari sono strutturati per crescere insieme, divertendosi.

situazioni. Con la CNV ho appreso a fare chiarezza su quello che è importante per me, a dare valore ai miei bisogni, ad esprimerli in modo più assertivo e rispettoso, e ad aprirmi per ascoltare i bisogni dell'altro. Trovo che in ogni ambito della mia vita ho sviluppato relazioni più sincere e anche più arricchenti, e ogni giorno è una gioia scoprire e rivelare sempre un po' di più del mio essere più autentico. Va da sé che non soffro più di dermatite. E vorrei anche citare un altro esempio della mia vita, in cui sono stata profondamente grata di poter avere a disposizione gli strumenti della CNV. Quando la mia seconda figlia aveva tre mesi, la mia figlia più grande di quattro anni ha contratto una malattia che ha richiesto due anni di terapie, di cui i primi sette mesi con terapie intensive e degenze in isolamento. Grazie alla consapevolezza dei bisogni e all'energia vitale a cui si può accedere con la CNV (come insegna Robert Gonzales, psicologo nonché trainer di CNV), ho potuto restare centrata e presente per entrambe le mie figlie e, nonostante le difficoltà, riuscire ad apprezzare ogni momento trascorso con loro, nonché gli importanti insegnamenti di vita racchiusi in questa esperienza».

Con la comunicazione non violenta si può cominciare da subito già con i giovanissimi che la possono apprendere in modo diretto oppure semplicemente interagendo con adulti che l'adottano, come ci spiega Elena: «Il cuore del concetto della CNV sono i bisogni universali, ossia i bisogni condivisi dall'intera umanità, indipendentemente dall'età, il genere o la cultura. Questo rende la CNV applicabile in tutti i contesti generazionali, culturali e professionali. La CNV viene applicata in contesti educativi a partire dalla scuola dell'infanzia fino all'università. E vorrei sottolineare che in genere bambini e giovani sono molto più in contatto con i proprio bisogni di quanto non lo siano gli adulti, che hanno diversi anni e strati di condizionamento culturale ed educativo.

Personalmente, ho iniziato ad applicare la CNV con le mie figlie fin dalla loro nascita e continuo a fare pratica in casa con loro. L'ascolto attivo ed empatico si può praticare in silenzio e quindi anche con i neonati. Se si vuole dare empatia usando le parole, si può adattare il linguaggio alla comprensione dei bambini più piccoli. Mi ricordo di alcune occasioni in cui la pratica della presenza e dell'empatia hanno cambiato radicalmente le sorti

di situazioni accese, portandomi a mettermi veramente in ascolto delle mie figlie e a scoprire problematiche o prospettive di cui forse non sarei venuta a conoscenza, se avessi optato per la soluzione facile di etichettare le mie figlie con giudizi riguardo al loro comportamento. Non sempre è facile avere tempo e disponibilità all'ascolto. E non sempre è possibile essere genitori o docenti perfetti! Ma la CNV ci mette a disposizione utili strumenti per imparare anche dalle situazioni in cui le cose non vanno come vorremmo, senza perdere la stima per noi stessi, e l'entusiasmo e la determinazione di voler provare a creare connessioni di qualità con noi stessi e con gli altri. Inoltre la CNV mi ha fatto scoprire il grande potenziale dei nostri bambini nel proporre soluzioni creative che poi adottano di loro spontanea volontà per scelta e non per imposizione. Le mie figlie ne hanno più di me. Questa creatività, a mio avviso, è il frutto di una visione che accetta che diverse persone hanno diversi bisogni e opinioni rispetto ad una stessa situazione e che è possibile trovare soluzioni che possano soddisfare (o per lo meno considerare) i bisogni di tutti. Questa è la CNV!».

Comunicazione non violenta, corso d'introduzione.

Durante quattro serate saranno appresi in modo pratico e giocoso i fondamentali della CNV che potranno essere messi in pratica da subito nelle relazioni quotidiane con gli altri e con se stessi. Venerdì 24 ottobre, 6 novembre, 27 novembre e 18 dicembre dalle 19.30 alle 20.30 nei pressi di Biasca. Se nascerà l'interesse si potranno organizzare in seguito incontri di pratica e approfondimento.

Conduce Elena Bernasconi-Tabellini, trainer di Comunicazione Nonviolenta certificata dal Centro Internazionale di Comunicazione Nonviolenta con numerosi anni di esperienza nel settore. Maggiori informazioni: www.backtoempathy.com Organizza associazione Scuola aurea. Investimento Fr. 190.-; eventuali ricavi saranno utilizzati dall'Associazione per promuovere l'insegnamento scolastico basato su empatia, cooperazione e sviluppo della propria personalità. Iscrizioni entro venerdì 17 ottobre a info@scuola-aurea.ch - 091 825 04 56 (lasciare un messaggio p.f.).