



La Comunicazione Nonviolenta – Nonviolent Communication

La Comunicazione Nonviolenta (CNV), è un modello comunicativo basato sull'empatia, sviluppato dallo psicologo statunitense Marshall B. Rosenberg (6 ottobre 1934 – 7 febbraio 2015) a partire dagli anni '60.

Nasce per diffondere un approccio relazionale basato sulla nonviolenza, la comprensione, l'accettazione delle diversità; si ispira allo stile comunicativo di grandi leaders nonviolenti, come Gandhi e Martin Luther King, e alla centralità dell'empatia come fattore di connessione, concetto riconducibile allo psicologo Carl Rogers, di cui Rosenberg fu allievo.

Attualmente è diffusa in tutto il mondo da centinaia di persone che la praticano attivamente e dal centro fondato da Rosenberg stesso (The Center for Nonviolent Communication, CNVC).

La Comunicazione Nonviolenta si propone di renderci più capaci di chiarezza nell'esprimere il nostro messaggio e ci fornisce mezzi per praticare l'ascolto reciproco; la trasparenza, la fiducia ed il desiderio di collaborare – valori e intenzioni chiave della CNV - consentono di sviluppare relazioni più efficaci e soddisfacenti per tutt@.

La Comunicazione Nonviolenta si basa su alcuni presupposti, mutuati dalla cultura nonviolenta:

- che tutti gli esseri umani sono capaci di compassione
- che tutti gli esseri umani agiscono per la soddisfazione di bisogni universali, che possiamo riconoscere al di là delle strategie scelte
- che la connessione empatica tra esseri umani è il nostro stato naturale, e che questa possibilità viene distorta da una visione antropologica e culturale indotta, basata su una nostra supposta malvagità, che genera paura e giustifica la dominazione di alcun@ su molt@
- che si possano coltivare contemporaneamente la libera espressione personale e la cura dei gruppi e delle comunità di cui facciamo parte celebrando il valore dell'interdipendenza.

4 componenti, 2 parti

“La CNV si basa su abilità di linguaggio e di comunicazione che rafforzano la nostra capacità di rimanere umani, anche in condizioni difficili”¹.

Ci addestra a prenderci cura del nostro mondo interiore e a fare lo stesso con quello del/della nostro/a interlocutore/interlocutrice; è un allenamento concreto a superare atteggiamenti di giudizio, difesa e attacco, per abitare uno spazio in cui curiosità, apertura e possibilità di cambiamento sono a portata di mano.

E' un invito a considerare gli scambi umani (e la vita) come un processo creativo aperto.

Le 4 componenti sono:

1. la capacità di fare **Osservazioni**, non mescolate a valutazioni
2. l'abilità di connettersi ai propri **Sentimenti**, svincolandosi dalla mente giudicante
3. la competenza di individuare i sottostanti **Bisogni**, grandezze universali che guidano le nostre azioni
4. l'attitudine a presentare **Richieste** chiare e concrete, volte a rinsaldare lo scambio

¹ Marshall B. Rosenberg, Le parole sono finestre (oppure muri), Ed. Esserci, 2017, p. 21



Le due parti che compongono il modello riguardano la possibilità di utilizzare le 4 componenti (chiamate anche “4 passi”) sia per esprimere se stessi, sia per ascoltare e ricevere il messaggio dell’Altr@.

Concetti base

L’**onestà**, intesa come espressione autentica dei propri sentimenti e valori, è alla base dello scambio empatico.

La **vulnerabilità**, cioè quella particolare forma di “fragilità consapevole” che nasce nell’onestà, è parte integrante dello scambio in CNV e del suo potere trasformativo.

La comunicazione è un **processo** aperto.

La costruzione della **fiducia** è pre-requisito per attivare uno scambio significativo tra esseri umani.

Uso della CNV

La Comunicazione Nonviolenta può essere usata in contesti e per finalità molto diverse.

Fornisce strumenti chiari ed efficaci per:

- impegnarsi in percorsi di *crescita personale*
- lavorare sulle proprie *relazioni* in ambito familiare, sociale e lavorativo
- facilitare il *lavoro di gruppi* formali e informali
- sviluppare *percorsi di apprendimento e pratiche formative inclusive*
- gestire processi di *mediazione* (dal contesto familiare a quelli internazionali)



Per qualsiasi informazione si può contattare [The Center for Nonviolent Communication](http://www.cnv.org) (in inglese)

niki.fasano@gmail.com

nikifasano.it