

# Supporto Reciproco

## La Comunicazione Non Violenta (CNV)

La CNV (o comunicazione empatica) è un modo di interagire - attraverso le parole, l'ascolto, il silenzio, il linguaggio nonverbale - che crea una **profonda e autentica connessione umana** che mira a soddisfare i nostri bisogni fondamentali - soprattutto quelli di essere visti, compresi e accolti per ciò che siamo - e **riduce il potenziale di conflitto e violenza**.

Gli assunti fondamentali sono che:

- Tutti cerchiamo soddisfazione dei nostri bisogni umani fondamentali.
- **Ogni espressione di giudizio, rabbia o criticismo è il tragico risultato di un bisogno non soddisfatto.**
- Gli esseri umani non sono fundamentalmente cattivi, anzi, sono felici di contribuire alla soddisfazione dei bisogni altrui se possono farlo gratuitamente.

Tenendo in considerazione questi assunti, entriamo in relazione con le altre persone secondo una postura di **apertura, onestà e sincero interesse, dando dal cuore**.

### **I 4 PASSI DELLA CNV**

Possiamo farci guidare da questi 4 step, in conversazioni con noi stessi, per comprenderci meglio, o in interazioni con altre persone. Questi passaggi sono specialmente utili in caso di tensioni e conflitti; non per "risolverli", ma per cercare un terreno comune e comprenderci a vicenda.

**1. FATTI. Cosa è successo, cosa osservo?** (Spiego le cose che sono successe come se fossero riprese da una telecamera. Es. "Marco è arrivato alle 10.15, e l'appuntamento era alle 10.)

**2. EMOZIONI. Come mi sento? Che emozioni ho provato?** (Es. "Ho provato frustrazione perchè avrei voluto iniziare puntuale")

- Le 4 emozioni fondamentali a cui possiamo rifarci sono: paura, rabbia, tristezza e gioia. Un vocabolario emotivo più completo è consultabile sul sito di Marshall Rosenberg o con una ricerca online.
- In questo passaggio, è importante prendersi responsabilità per le proprie emozioni, e non imputare la propria reazione emotiva al comportamento dell'altra persona. Le mie emozioni parlano di me, di ciò che mi tocca, mi colpisce, mi muove. Se

nell'esprimerci attribuiamo la causa della nostra reazione emotiva all'altra persona, questa può facilmente sentirsi attaccata e mettersi sulla difensiva e bloccare così la connessione.

**3. BISOGNI. Cosa è importante per me (o per l'altra persona)? Qual è il bisogno fondamentale con cui posso connettermi?** (Es. "Per me era importante partecipare alla riunione, e dovendo andare via presto, temevo che non sarei riuscito\* a dire ciò che mi stava a cuore se avessimo iniziato in ritardo.")

- In questo caso il bisogno sottostante potrebbe essere definito di partecipazione, di inclusione e di prevedibilità, ma non sempre è necessario trovare la parola perfetta. L'importante è rendersi visibili all'altra persona su un piano condivisibile e comprensibile.

**4. PROSSIMI PASSI. Quale strategia possiamo elaborare insieme per rispondere al bisogno?** Che richiesta posso fare, a me stesso o all'altra persona?

- Una richiesta non è una pretesa: sii aperto alla possibilità che l'altra persona dica di no, e provate diverse strade finché non trovate un modo di procedere che sia sostenibile per entrambe le parti.
- A volte non c'è niente che l'altra possa fare, ciò che ci serve è una richiesta a noi stessi, magari di mettere un confine o fare un passo indietro.

## **Empatia e Ascolto attivo**

"L'empatia è la capacità di comprendere e condividere i vissuti degli altri, senza giudizio. E' essere

un compagno nel viaggio, nella ricerca e nell'esplorazione di qualcunə" - Carl Rogers

Quando parliamo di ascolto attivo ci riferiamo a una modalità di ascolto empatico, dove non andiamo a giudicare o commentare ciò che ascoltiamo, tantomeno dare consigli su come comportarsi rispetto alla situazione ascoltata. Ci mettiamo in ascolto e facciamo domande solo per capire meglio ciò che l'altra persona sta dicendo. Non è necessario rispondere, a volte le persone hanno solo bisogno di essere ascoltate. Altre volte possiamo chiedere a chi ha parlato se vuole il nostro rispecchiamento, per accertarci che abbiamo capito cosa voleva dirci.

## **Centro di Condivisione (Debriefing Emotivo)**

E' un momento in cui vogliamo connetterci con le emozioni delle altre persone. Il cerchio può essere usato in svariate situazioni. Dopo un evento importante o prima che questo avvenga. Trovate un luogo tranquillo dove vi sentite al sicuro e non verrete disturbati, sedetevi in cerchio. E' importante che tutti sentano e vedano bene tutte le altre e abbiano soddisfatto

bisogni base (freddo/fame/pipì/posizione comoda).

Trovate un oggetto che possa fungere da "bastone della parola", da passare di mano in mano. Iniziate con qualche minuto di silenzio e usate le tecniche di centratura base per tornare nel momento presente, nel qui e ora, nel respiro e nel corpo. (Se qualcunə se la sente, può guidare questa breve centratura.)

Una persona enuncia l'intento del cerchio: **parlare dal cuore, ascoltare dal cuore, dire l'essenziale**. Qualcunə può prendere il ruolo di ricordare queste domande guida anche durante il giro di condivisione: "Come sto? Cosa è vivo in me? Cosa voglio condividere con questo cerchio in questo momento?". In caso di debriefing emotivo: "Come sono statə, cosa ho provato prima, durante e post azione? Come mi sento adesso? Quali sono i miei bisogni?"

Il bastone della parola è in mezzo al cerchio. Chi vuole iniziare lo prende, condivide e poi lo passa a destra o a sinistra. Solo chi ha il bastone della parola parla, le altre persone ascoltano attivamente senza replicare. Se non è il tuo momento di parlare, puoi passare. Alla fine del giro, si fa un secondo giro solo per chi non ha parlato al primo.

Consigli pratici:

- La versione originale prevede che non ci siano limiti di tempo. Se invece avete un tempo limitato, es. 1 ora, potete dividere il tempo per il numero di persone nel cerchio, e impostare un timer ogni tot minuti. Usare un suono delicato per segnalare alla persona che sta parlando di concludere.

- Passate l'orologio o il timer insieme al bastone della parola, così chi ha parlato tiene il tempo della persona successiva e non serve unə timekeeper.

---

Versione #1

Creato 25 luglio 2025 10:20:32 da SIT

Aggiornato 16 febbraio 2026 18:38:47 da SIT