

# Pratiche e Percorsi di Cultura Rigenerativa

Abbiamo assorbito la violenza e la separazione inerenti alle nostre culture. Abbiamo il dovere e l'opportunità di svolgere il lavoro che può permetterci di disfarci di quei pregiudizi e quei comportamenti interiorizzati, così da poter imparare ad interagire in una maniera più salutare. Queste sono alcune forme di oppressione e dominazione che sono state codificate nelle società e nelle istituzioni ovunque nel mondo: Antropocentrismo, Razzismo, Sessismo, Eurocentrismo, Eteronormatività, Classismo. Queste sono alcune delle caratteristiche del sistema tossico contro cui abbiamo deciso di ribellarci, guidati dai valori e dai principi di Extinction Rebellion, e attraverso le lenti di una Cultura Rigenerativa. Tra le risorse utili in questo percorso, includiamo la comunicazione non violenta, la compassione, i corsi di decolonizzazione e altre risorse per confrontarsi con il dolore. In questa sezione presentiamo alcune pratiche e percorsi di Cultura Rigenerativa.

- [IL LAVORO CHE RICONNETTE \(The Work That Reconnects\)](#)
- [NONVIOLENT COMMUNICATION - COMUNICAZIONE NONVIOLENTA](#)
- [CERCHI EMPATICI](#)

# IL LAVORO CHE RICONNETTE (The Work That Reconnects)

*“L’obiettivo centrale di The Work That Reconnects è di aiutare a scoprire e fare esperienza della nostra innata connessione con le altre persone e con il potere sistemico e auto-curante della rete della vita, così da essere animat\* e motivat\* a giocare il proprio ruolo nella creazione di una civiltà sostenibile” Joanna Macy*

## Come Funziona

- Fornisce pratiche e prospettive tratte dalla Scienza dei Sistemi, dall’Ecologia Profonda, e altre Tradizioni Spirituali che stimolano la nostra connessione esistenziale con la rete della vita attraversando spazio ed il tempo.
- Riconfigura il nostro dolore per il mondo come evidenza di un’appartenenza comune ad un universo relazionale, e quindi trasforma il nostro potere di agire per la vita.
- Risveglia la capacità di reazione e resistenza per affrontare in piena consapevolezza la Grande Svolta (The Great Turning) e la Grande Distruzione, (The Great Unraveling) sia in termini di consapevolezza storica sia nel nostro presente, e ci aiuta ad abbracciare l’incertezza.
- Ci rende coscienti dell’ingiustizia, del razzismo e dell’oppressione sistemica della società della crescita industriale. In questo modo incoraggia il nostro impegno nella trasformazione di tutte le istituzioni a beneficio di tutti gli esseri umani, indipendentemente dal colore della pelle, dalla cultura, dalla religione, dall’identità di genere o dalla storia di vita.
- Afferma che le nostre intenzioni di agire per il benessere di tutti gli esseri viventi e diventare alleat\* di tutte le persone oppresse e marginalizzate, possono diventare principi alla base dell’organizzazione delle nostre vite.
- Presenta The Great Turning (la Grande Svolta) come una sfida che ciascun\* di noi, collaborando con l\* altr\*, è pienamente in grado di affrontare attraverso le caratteristiche e le modalità che l\* contraddistinguono.

## Elementi essenziali di The Work That Reconnects

1. La nostra Terra è viva.
2. La nostra vera natura è molto più antica e onnicomprensiva rispetto al Sé separato a cui siamo abituati nelle società occidentali.
3. La nostra esperienza di dolore esistenziale per il nostro mondo, scaturisce dalla interconnessione con tutti gli esseri viventi, inclusi gli esseri umani di diverse culture. Da questa interconnessione nasce la possibilità di agire rappresentando gli interessi di tutte/i.

4. Quando il nostro dolore per il mondo non trova solo una legittimazione intellettuale, ma lo sperimentiamo ed esprimiamo, è allora che qualcosa si sblocca in noi.
5. Quando ci riconnettiamo alla vita, pront\* a sopportare il dolore che proviamo per la vita stessa, allora la mente recupera la sua naturale lucidità.
6. L'esperienza della riconnessione con la Terra suscita il desiderio di agire a suo favore, così come a favore dell'umanità intera.

da [REGEN101](#) p.18

Referenze: <https://workthatreconnects.org/>

# NONVIOLENT COMMUNICATION - COMUNICAZIONE NONVIOLENTA

*“Tutto ciò che è stato integrato nel NVC si conosce da secoli riguardo alla consapevolezza, il linguaggio, le capacità di comunicazione, e l’uso del potere che ci permette di mantenere una prospettiva empatica per noi stessi e per gli altri, anche sotto condizioni difficili”. Marshall B. Rosenberg, Phd*

Il Centro di Comunicazione Non violenta (CCNV) è un’organizzazione globale no-profit fondata da Marshall B. Rosenberg, Ph.D. che si dedica a condividere la Comunicazione non violenta (CNV) nel mondo e offre Corsi Intensivi Internazionali e certificati individuali come formatori e formatrici.

## **Come funziona?**

Favorisce la connessione con noi stessi\* e con l’altro\* partendo dal cuore.

Mostra l’umanità in ognuna di noi.

Riconosce ciò che abbiamo in comune così come le differenze e ci aiuta a trovare modi per vivere più in connessione con la vita.

## **Elementi essenziali della Comunicazione nonviolenta**

1. Muoversi al di là del biasimo e del giudizio-cercando di parlare di sé utilizzando “Io”, (oppure: esprimersi in prima persona) piuttosto che parlare di o per le altre persone.
2. Ascoltare prima di parlare praticando l’ascolto attivo.
3. Provare a comunicare basandosi su osservazioni piuttosto che su valutazioni: parla ad esempio in termini di quello che pensi che l’altra persona abbia detto, piuttosto che quello che pensi che l’altra persona volesse dire.

**La forma è semplice, eppure ha una forte potenza trasformativa.**

Attraverso la pratica della CNV, possiamo imparare a fare chiarezza su cosa stiamo osservando, quali emozioni stiamo provando, secondo quali valori vogliamo vivere, e cosa vogliamo chiedere a noi stessi\* e all\* altri\*. Quando non sentiamo più il bisogno di usare un linguaggio che biasima, giudica, o tende alla dominazione possiamo provare il profondo piacere di contribuire al benessere reciproco. La CNV dà vita ad un percorso di guarigione e riconciliazione in molti possibili ambiti di applicazione, che vanno dalle relazioni intime, agli ambienti di lavoro, nell'assistenza sanitaria, nei servizi sociali, nella polizia, tra personale carcerario e detenuti\*, nei governi, nelle scuole e nelle organizzazioni che promuovono il cambiamento sociale.

da [REGEN101](#), p. 19

Referenze: <https://www.cnvc.org/learn-nvc/what-is-nvc>

# CERCHI EMPATICI

Un cerchio empatico è un processo di dialogo strutturato molto semplice, basato sull'ascolto attivo reciproco, in modo da assicurarsi che ogni persona si senta ascoltata fino ad esserne soddisfatta.

In pratica ci sono un Parlante e un Ascoltatore. L'ascoltatore ripete, anche riformulando, quanto detto dal Parlante, finché quest'ultimo è soddisfatto e si sente pienamente ascoltato. A quel punto, l'Ascoltatore diventa a sua volta Parlante e sceglie un altro membro del cerchio affinché sia il suo ascoltatore.

Il Cerchio Empatico è davvero un dialogo diverso dal solito. Il fatto che l'Ascoltatore debba ripetere quanto detto dal Parlante, forza l'Ascoltatore a "spegnere" il suo dialogo interno, e ad ascoltare davvero quanto detto dall'altra persona. Infatti se mentre l'altra persona parla l'Ascoltatore pensa a cosa rispondere, non sarà poi in grado di riflettere accuratamente quanto detto dal Parlante. E poiché l'Ascoltatore deve ascoltare e poi rispecchiare, quando è il suo turno di parlare, non avrà pensato in anticipo a cosa dire. Questo può condurre la conversazione in direzioni inaspettate. La struttura del Cerchio Empatico fa in modo che nessuno possa interrompere o dominare la conversazione. E questo fa una grande differenza.

## Istruzioni

- Il gruppo idealmente dovrebbe essere di 3-5 partecipanti. Se si è di più, sarebbe meglio dividersi in più gruppi.
- I ruoli sono quelli di Parlante, Ascoltatore Attivo e Ascoltatore Passivo.
- Il gruppo definisce un tempo di parola massimo per ogni Parlante (di solito 3-5 minuti).
- Il gruppo decide quanto durerà il Cerchio Empatico (consigliata una durata minima di 2 ore).
- Il gruppo può decidere di orientare la discussione su un certo tema o di avere una domanda di partenza.

### Parlante:

- Sceglie un membro del gruppo, che diventa il suo Ascoltatore Attivo.
- Riceve piena attenzione dai membri del cerchio.
- Nell'arco del tempo a sua disposizione, parla finché non si sente pienamente ascoltato.
- Fa pause frequenti in modo da permettere all'Ascoltatore Attivo di rispecchiare quanto detto.
- Cerca di aiutare l'Ascoltatore Attivo ad ascoltarlo in modo soddisfacente.
- Conclude con una frase tipo "Mi sento pienamente ascoltato" per indicare che ha finito e che è il giunto per dell'Ascoltare Attivo il momento di parlare.

### Ascoltatore Attivo:

- Accompagna e segue il Parlante nel suo viaggio interiore, non lo guida.
- Controlla di aver capito bene quello che vuole dire il Parlante, per esempio riflettendo, riassumendo o parafrasando quanto detto dal Parlante.
- Si concentra sul significato di quanto detto dal Parlante, più che sulle proprie interpretazioni. Evita di fare domande, giudicare, analizzare, fare diagnosi, simpatizzare, fare distinguo o dare consigli.
- Può chiedere al Parlante di fare una pausa per poter restituire quanto ascoltato fino a quel momento.
- Si rilassa e fa del suo meglio. Cerca semplicemente di far sentire il Parlante ascoltato in modo soddisfacente. Non viene a sua volta giudicato dal gruppo.
- Se il Parlante non si sente ascoltato in modo soddisfacente, può ripetere il suo discorso e l'Ascoltatore Attivo può riprovare a ripeterlo di nuovo finché il Parlante non si sente soddisfatto.
- Quando è il suo turno, dice quello che vuole e come vuole (non ci deve essere per forza continuità con quanto detto dal Parlante precedente).

## Ascoltatore passivo:

- Ascolta e resta in presenza con atteggiamento non giudicante durante l'ascolto empatico tra il Parlante e l'Ascoltatore Attivo. A sua volta avrà presto la possibilità di parlare ed essere ascoltato.
- A volte è utile annotarsi delle idee che emergono dentro di sé o nel corso della conversazione.
- Aiuta a monitorare il processo in modo che i vari passaggi, e i tempi, siano rispettati.

## Fonti:

- <http://www.empathycircle.com/what-is-an-empathy-circle>
- Empathy tent