

# 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\* altr\*. 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>

---

Versione #2

Creato 9 aprile 2021 14:28:13 da Culture Rigenerative

Aggiornato 9 aprile 2021 14:35:31 da Culture Rigenerative