

Scheda riassuntiva I: Introduzione e Osservazioni

1 Introduzione

1.1 Possibile definizione della CNV

- “modo di stabilire un collegamento empatico con se stessi e con gli altri” Rosenberg, *Preferisci avere ragione o essere felice?* p. 13.

1.2 Che cosa si intende con «Comunicazione Non Violenta» o «Empatica»?

- **Comunicazione:** «La parte più importante della CNV non è il linguaggio in sé, [...] ma essere consapevoli del modo in cui scegliamo di comportarci come esseri umani» Rosenberg: *Educare con la CNV*, pp. 38 sg.
- **Non Violenta:** «capacità di una persona di esprimere ciò che sente e ciò a cui aspira, senza giudizi, rimproveri o aggressività.» Anne Van Stappen, *Quaderno di esercizi per comunicare senza conflitti con la CNV*, pp. 40sg.
- **Empatica:** «qualità preziosa e tipicamente umana, che ognuno può sviluppare. [...] naturale capacità di ascoltare». Rosenberg, *Preferisci avere ragione o essere felice?*, p. 13.

1.3 Origini e simboli

- Ideatore: M.B. Rosenberg PhD, psicologo clinico, Stati Uniti, (1934-2015)
- ispirazione Psicologia Umanistica (Carl Rogers) e piramide bisogni (Maslow)
- **simboli:** sciacallo/lupo = atteggiamento/linguaggio comune
giraffa = atteggiamento/linguaggio CNV

1.4 Obiettivi e focus

	Atteggiamento sciacallo	Atteggiamento giraffa
obiettivi	cambiare comportamento (mio o altrui) =ottenere ciò che voglio	creare una connessione
focus	comportamento	comportamento, intenzione & motivazione
criteri di lettura	comportamento: giusto – sbagliato educato – maleducato adatto – inadatto	cerchiamo di comprendere... <ul style="list-style-type: none">• sentimenti• bisogni ...alla base di ogni azione
approccio	ricompensa - punizione	trasformare modo di pensare le relazioni

1.5 Basi della CNV: I quattro passi / le quattro chiavi

1. Osservazioni
2. Sentimenti
3. Bisogni
4. Richieste

2 Prima chiave: Osservare senza giudicare

2.1 È possibile evitare il giudizio?

- È impossibile NON giudicare MAI, proviamo quindi a:
 - riconoscere i giudizi come tali quando emergono
 - provare a “tradurli” in Sentimenti e Bisogni
- Come faccio a farmi ascoltare se non mi impongo?
 - «In CNV siamo assertivi; ma senza trasformare la determinazione in violenza.»
Essere me amare te, p. 100 -> uso protettivo della forza
- Come si fa a correggere senza giudicare?
 - giudizi statici -> valutazioni di processo
per esempio: Non ti impegni abbastanza. -> Oggi non hai fatto i compiti, sono preoccupato.
 - Cosa **penso** di lui -> Cosa osservo e come mi sento?

2.2 Caratteristiche delle osservazioni pure (senza giudizio)

- quel percepisco con i sensi (come **telecamera**)
- legate a momento e contesto specifico
- senza usare parole che implicano una visione: giusto - sbagliato
- evitando: *sempre, mai, ogni volta che, spesso, raramente*
- **TEST: la controparte negherebbe?**

2.3 Prima distinzione: Osservazioni pure o...?

- giudizi, anche positivi (è una brava persona)
- valutazioni (bravo, fai bene a...)
- interpretazioni (è arrabbiato)
- attribuzioni di intenzioni (vuole sempre stare al centro dell'attenzione, lo fa solo per...)
- diagnosi (è un narcisista)

