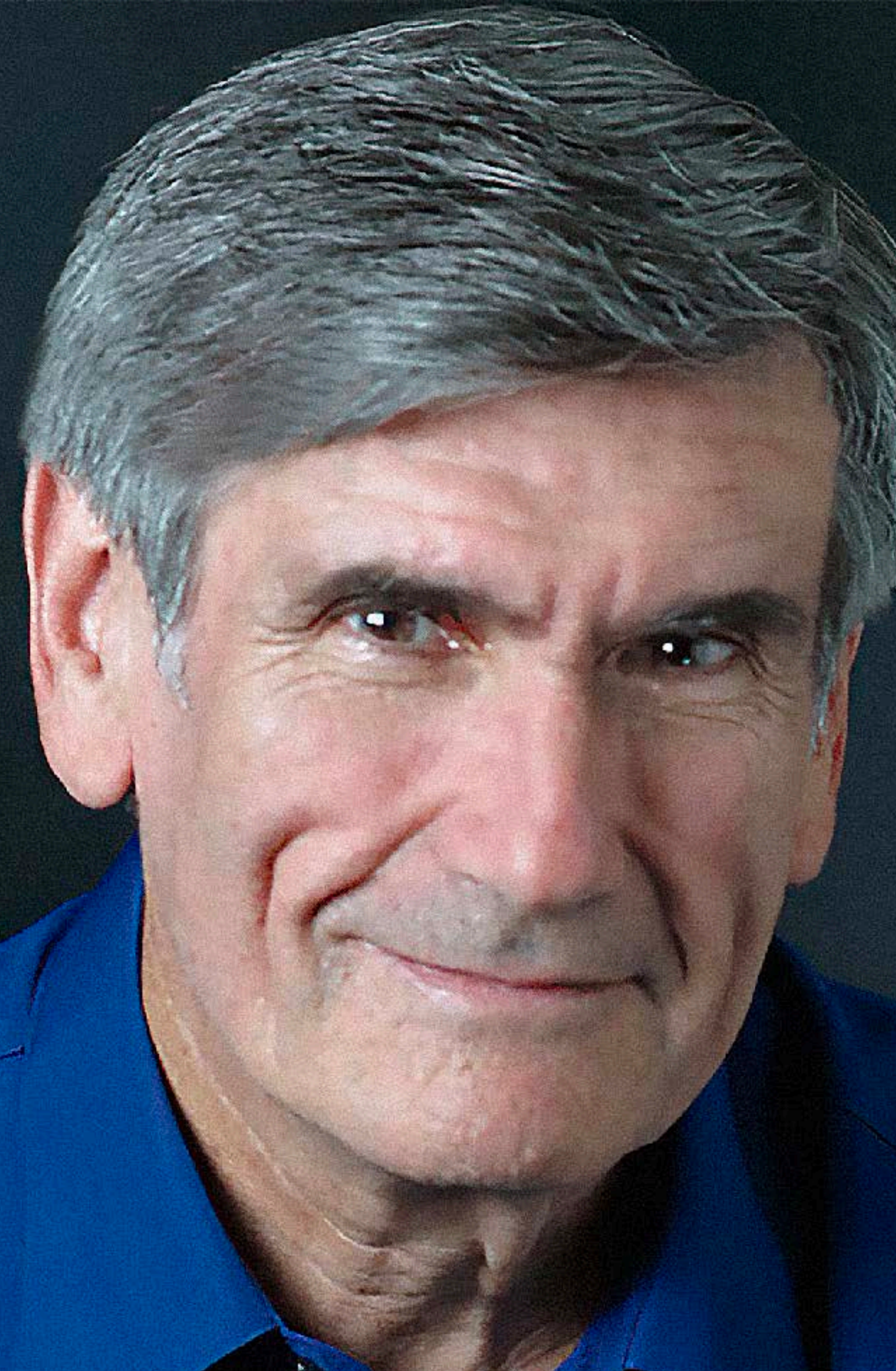


luisella civardi capellini

# lo sciacallo e la giraffa







La violenza è l'espressione tragica  
di bisogni non soddisfatti.  
È la manifestazione dell'impotenza  
e/o della disperazione di una  
persona talmente priva di risorse  
da pensare che le proprie parole  
non siano sufficienti per farsi capire.  
Allora attacca, grida, aggredisce.

*Marshall B. Rosenberg*



# **SPESSO SIAMO VIOLENTI NELLA COMUNICAZIONE VERSO NOI STESSI**

Quando non ascoltiamo i nostri bisogni.

Quando non ascoltiamo i nostri sentimenti.

Quando non ascoltiamo i nostri talenti.

Quando giudichiamo noi stessi e gli altri.

Quando avvaloriamo il senso di colpa.

Quando siamo troppo esigenti con noi stessi.





## ...E VERSO GLI ALTRI

Quando facciamo paragoni.

Quando generalizziamo.

Quando neghiamo le nostre responsabilità.

Quando pretendiamo/obblighiamo.

Quando facciamo previsioni catastrofiche.

Quando diamo consigli non richiesti.







## LE PAROLE SONO UNA NOSTRA SCELTA



lo sciacallo e la giraffa

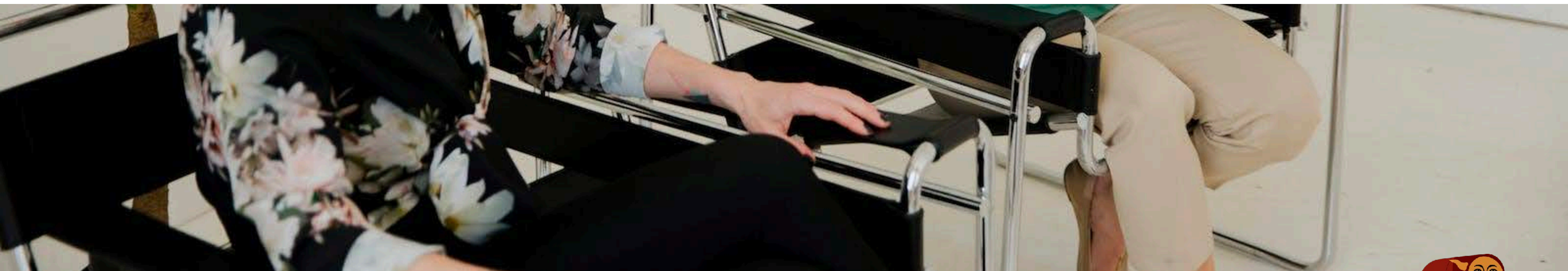
luisella civardi capellini







## ESISTE UN'ALTERNATIVA ALLA VIOLENZA?



lo sciacallo e la giraffa

luisella civardi capellini





# CNV COMUNICAZIONE NON VIOLENTA

È un'abilità di linguaggio che focalizza l'attenzione su una forma di comunicazione gentile e consapevole.

È un modo di pensare e di comunicare che ha lo scopo di portare alla comprensione e al rispetto reciproco nelle relazioni.

Aiuta a farsi capire senza bisogno di aggredire.





# CNV COMUNICAZIONE NON VIOLENTA

È un modo di pensare e di comunicare che ha lo scopo di portare alla comprensione e al rispetto reciproco nelle relazioni.

Aiuta a farsi capire senza bisogno di aggredire.







## MARSHALL BERTRAM ROSEMBERG

*Canton, 6 ottobre 1934*

*Albuquerque, 7 febbraio 2015*

lo sciacallo e la giraffa

luisella civardi capellini







## LINGUAGGIO GIRAFFA



## LINGUAGGIO SCIACALLO

lo sciacallo e la giraffa

luisella civardi capellini



# I PRINCIPI BASE DELLA COMUNICAZIONE NON VIOLENTA

Tutti gli esseri umani  
condividono gli stessi bisogni.

1

Tutte le azioni che vengono compiute sono  
tentativi di soddisfare i propri bisogni.

2

I vissuti (emozioni, sentimenti, sensazioni ecc.)  
indicano bisogni soddisfatti o insoddisfatti,

3





# I PRINCIPI BASE DELLA COMUNICAZIONE NON VIOLENTA

Tutti gli esseri umani sono  
in grado di provare empatia.

4

Gli esseri umani  
provano gioia nel dare.

5

Gli esseri umani  
cambiano.

6







## PUNTI CHIAVE DELLA COMUNICAZIONE NON VIOLENTA

1

OSSERVARE

2

ESPRIMERE UN SENTIMENTO

lo sciacallo e la giraffa

luisella civardi capellini







## PUNTI CHIAVE DELLA COMUNICAZIONE NON VIOLENTA

# 3

### ESPRIMERE IL BISOGNO

# 4

### FARE UNA RICHIESTA

lo sciacallo e la giraffa

luisella civardi capellini







L'osservazione è un elemento  
fondamentale nella soluzione dei  
conflitti, poiché fa la differenza tra  
ciò che è e ciò che pensiamo.  
È uno spazio in cui il dialogo  
ridiventa possibile.

*Christiane Goffard*



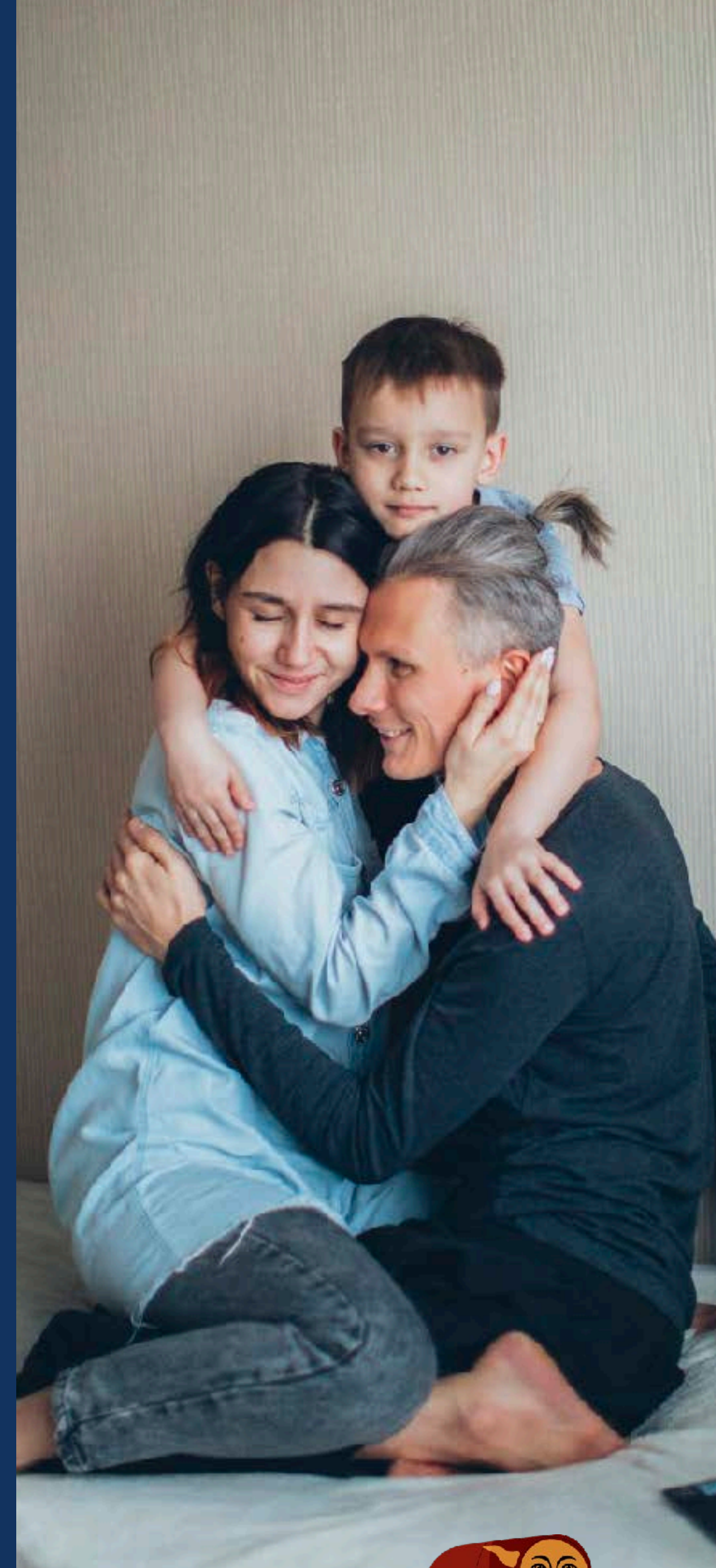
# ESERCIZIO

- 1 Il capo sta procrastinando questa decisione.
- 2 Mi hai mentito sui tuoi voti.
- 3 Mio/a marito/moglie non mi mostra quasi mai affetto.
- 4 È la quarta volta che litighi con me questa settimana.
- 5 Hanno ridicolizzato il fatto che ho servito zampe di maiale a cena.
- 6 Hai preso la macchina senza chiedermi il permesso.
- 7 Stanno distruggendo l'ambiente.



## ESPRIMERE UN SENTIMENTO

Un'emozione è un indicatore che ci avvisa che abbiamo un bisogno non appagato, frustrato o negato che richiede la nostra attenzione.





# ESERCIZIO

1

Mi sento sminuita/o quando  
nessuno di voi accoglie i miei suggerimenti.

2

Mi sembra del tutto incomprensibile che tu voglia fare questo.

3

Se fosse accaduto a me, sarei anche io infuriata/o.

4

Mi stai esaurendo.

5

Mi sento indipendente ora che ho  
una mia macchina e un mio conto corrente,



# ESERCIZIO

6

Quando ho visto la tua foto  
sul giornale sono rimasto sbalordita/o.

7

Sento che lo stai facendo apposta a infastidirmi.

8

Mi sento fuori posto con tutte queste nuove tecnologie.

9

Mi sento di essere scortese nei loro confronti,

10

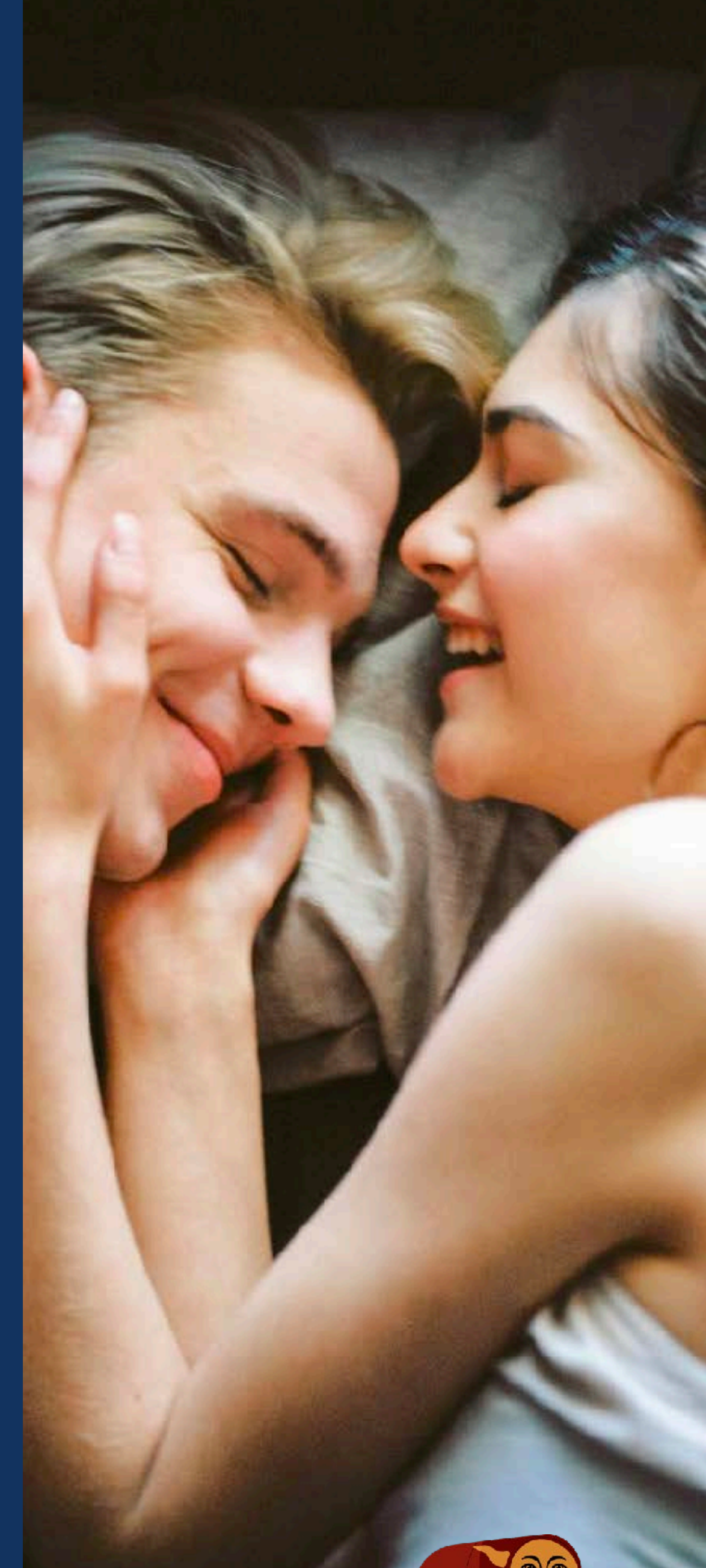
Mi sembra che lei/lui sia delusa/o  
nel vedere la casa vuota.





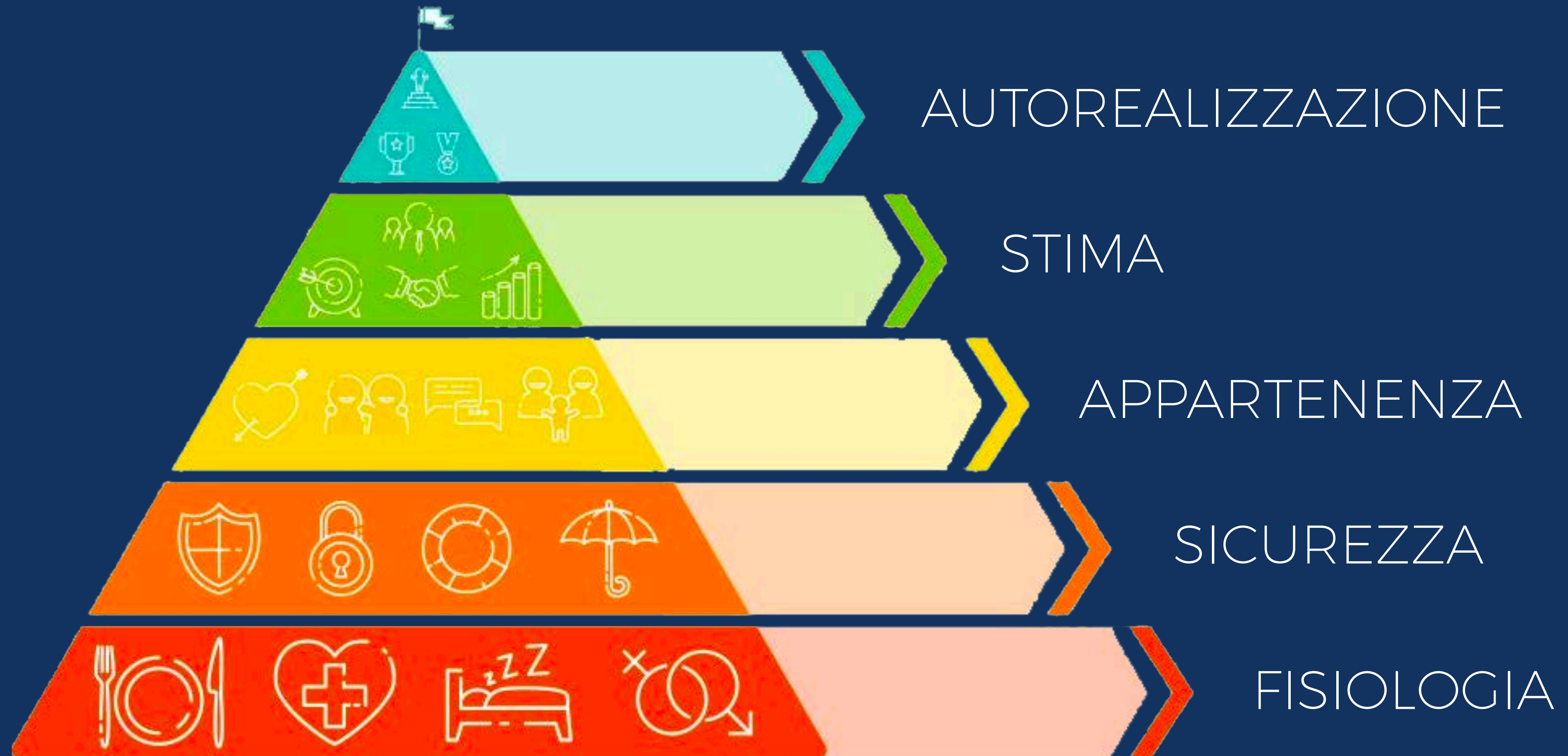
## ESPRIMERE IL BISOGNO

Tutto ciò che facciamo  
è finalizzato a soddisfare  
i nostri bisogni.





# PIRAMIDE DI MASLOW: GERARCHIA DEI BISOGNI





# ESERCIZIO

	FRASE	BISOGNO	FRASE RIFORMULATA
	Es: Mi sento triste perché non mi hai augurato buon compleanno.	Bisogno di considerazione.	Mi sento triste perché ho bisogno di essere considerata/o.
1	Sono delusa/o perché non hai rispettato l'impegno.		
2	Ho bisogno che tu mi venga a trovare.		
3	Ho bisogno più tempo per parlare.		
4	Ho bisogno di solidarietà.		
5	Mi piacerebbe una maggiore chiarezza.		
6	Vorrei che tu tacessi mentre ti sto parlando.		







# RICHIESTA

La richiesta ha la possibilità  
di dare inizio al cambiamento.



lo sciacallo e la giraffa

luisella civardi capellini





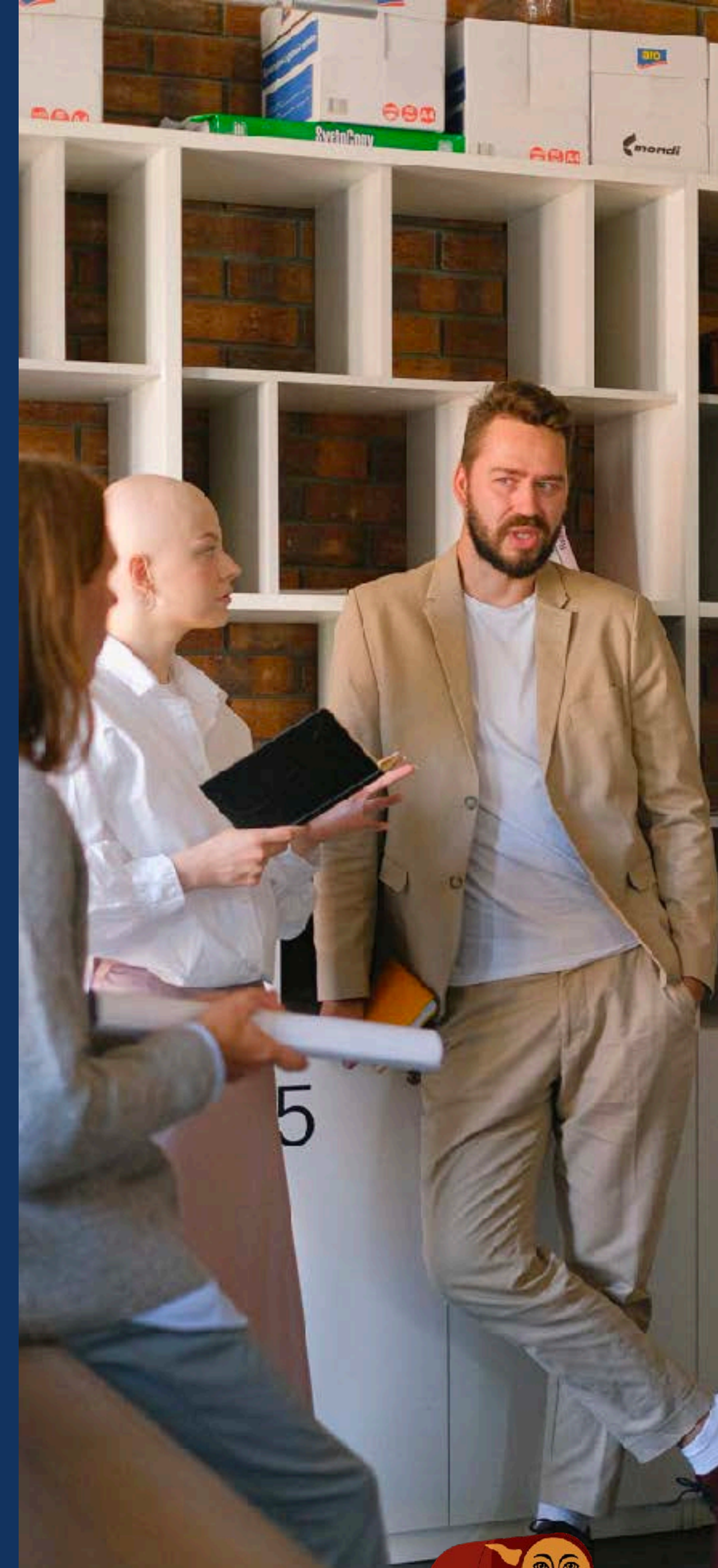


# ESISTONO DUE TIPI DI RICHIESTA

**1** Per entrare in relazione con l'altra/o.

Finalizzate ad un'azione.

**2**





## LA RICHIESTA PER ESSERE SODDISFATTA DEVE POSSEDERE I SEGUENTI REQUISITI:

Dev'essere rivolta ad  
una persona specifica.

**1**

Dev'essere espressa  
in forma positiva.

**4**

Deve riguardare  
il presente.

**2**

Dev'essere  
realizzabile.

**5**

Dev'essere  
concreta.

**3**

Deve lasciare  
una o più scelte.

**6**



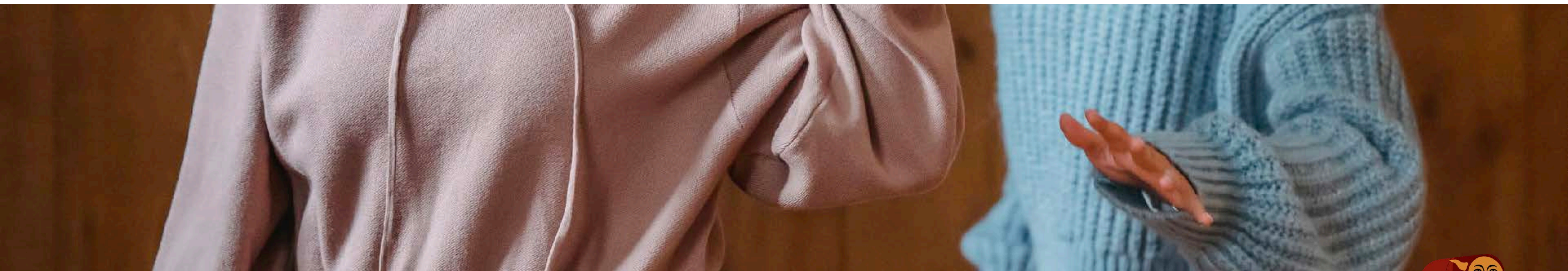
# ESERCIZIO

FRASE	FRASE RIFORMULATA
Es. Mi piacerebbe che tu mi ascoltassi.	Vorresti ripetermi con parole tue quello che hai capito di ciò che ho appena detto?
Vorrei che tu citassi una cosa che ho fatto e che apprezzi.	
Vorrei che ti sentissi più a tuo agio per la tua conferenza!	
Ti va di preparare la cena?	
Lasciami vivere la mia vita!	
Da ora in poi rispondi tu al telefono!	
Saresti d'accordo di continuare la conversazione dopo pranzo?	





## LA RABBIA




lo sciacallo e la giraffa

luisella civardi capellini





A man with dark hair, wearing a dark suit jacket over a white button-down shirt, stands outdoors. He is looking off to the side with a slight smile. The background is a blurred cityscape with buildings and a clear sky.

**Prendo consapevolezza  
del fatto che sono io ad  
avere il controllo del  
mio stato d'animo,  
gli altri non c'entrano,  
non sono responsabili  
di ciò che provo.**



# 6 PASSI PER FERMARE LA RABBIA

Fai silenzio, allontanati per non peggiorare le cose.

1

Prendi consapevolezza dei tuoi giudizi sull'altro (scrivili).

2

Cerca i bisogni nascosti dietro i tuoi giudizi e accoglili uno ad uno.

3

(es. «È un egoista, pensa solo a se stesso!»  
= Ho bisogno di essere tenuto in considerazione.



# 6 PASSI PER FERMARE LA RABBIA

Prendi consapevolezza  
e accogli l'emergere di altri sentimenti.

4

Scrivi la richiesta che potresti fare tu  
o l'altro per soddisfare i tuoi bisogni.

5

Esprimi alla persona coinvolta  
i tuoi bisogni e la tua richiesta.

6



## SITUAZIONE

Il capo mi consegna un lavoro complesso da terminare entro la giornata, mentre io pensavo di uscire proprio alle 17:30.





# QUALE TRA QUESTI 3 MODI È QUELLO PIÙ IN LINEA CON LA CNV?

1

2

3

4

A

Sono molto arrabbiata/o.

Penso che il mio capo sia uno schiavista.

Passo il lavoro a un collega.

Esco alle 17.30.

B

Questa questione non merita la mia rabbia.

Meglio darsi da fare.

Avevo bisogno di uscire alle 17.30 e invece non ce la farò.

Esco alle 19.30 ma ho finito il lavoro e sono soddisfatta/o.

C

Capisco di essere arrabbiata/o, sto in silenzio e rifletto.

Penso che il mio capo sia uno schiavista che non mi considera minimamente.

Avevo preso un impegno alle 18 prima di metà mattinata. può andare bene anche per lei?

Vado dal mio capo e gli dico: «mi sono sentita/o irritata/o e confusa/o quando mi hai consegnato il lavoro da terminare entro oggi, ho già preso un impegno per le 18 ed è importante. posso assicurarle che domani mattina entrerò prima e le consegno il lavoro».



## SONO ARRABBIATA/ O PERCHÉ

## QUALE BISOGNO SI CELA DIETRO LA RABBIA?

# A

# B

# C

# 1

Mio marito/moglie si è dimenticato/a del nostro anniversario ed ha organizzato una cena con le/i sue/suoi amiche/amici.

Bisogno di affetto.

Bisogno di considerazione e condivisione.

Bisogno di appartenenza.

# 2

Mio figlio/a aveva detto che sarebbe venuto a cena, sono le 22 e non è ancora rientrato/a.

Bisogno di essere una buona/o madre/padre.

Bisogno di essere rispettata ed ascoltata/o.

Bisogno di avere un figlio/a ubbidiente.

# 3

Sono in fila davanti alla posta e c'è una fila lunghissima ci vorranno almeno due ore di tempo per sbrigarmi.

Bisogno di rispetto.

Bisogno di non sprecare il mio tempo.

Bisogno di essere aiutata/o.





lo sciacallo e la giraffa

luisella civardi capellini

