



luisella civardi capellini

lo sciacallo

e la giraffa





lo sciacallo e la giraffa

luisella civardi capellini

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.

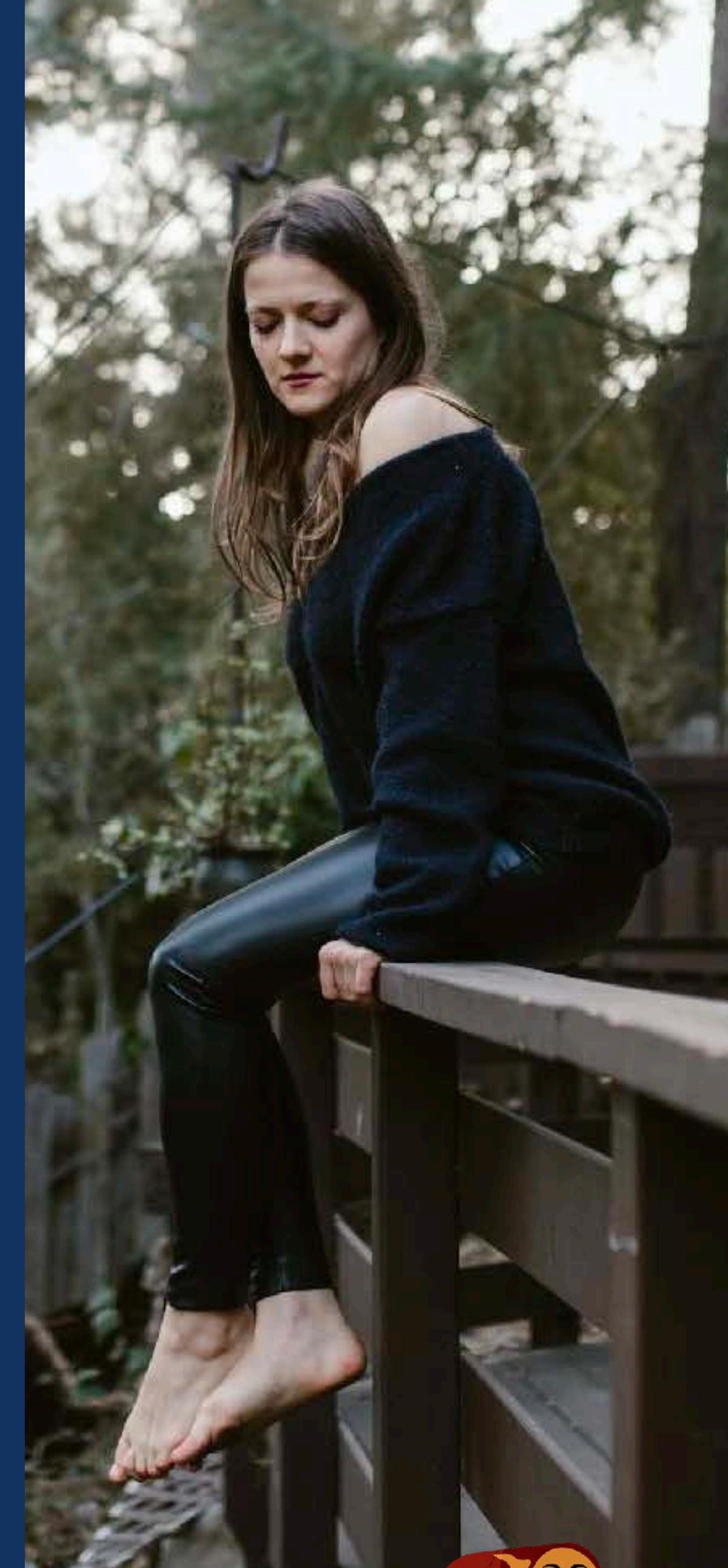
Quando non ascoltiamo i nostri sentimenti.

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



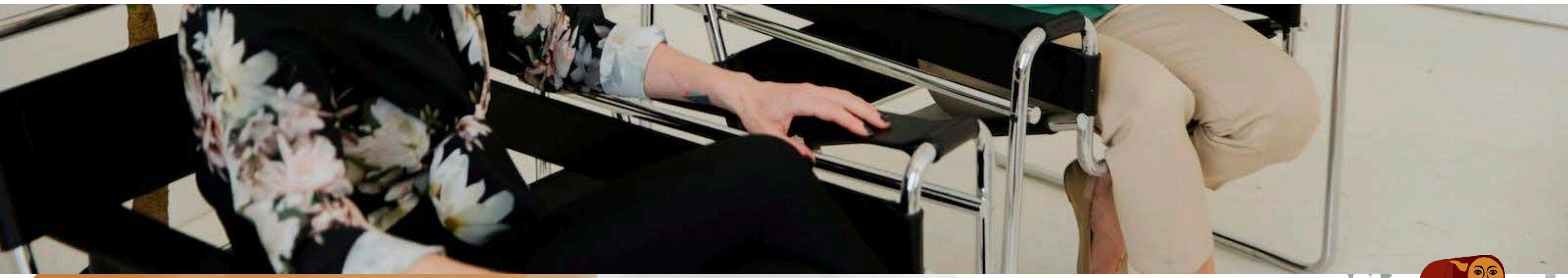
lo sciacallo e la giraffa

luisella civardi capellini





ESISTE UN'ALTERNATIVA ALLA VIOLENZA?



lo sciacallo e la giraffa

luisella civardi capellini



CNV COMUNICAZIONE NON VIOLENTE

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

lo sciacallo e la giraffa



LINGUAGGIO SCIACALLO

luisella civardi capellini

I PRINCIPI BASE DELLA COMUNICAZIONE NON VIOLENZA

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 VIOLENZA

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

lo sciacallo e la giraffa

2

ESPRIMERE UN SENTIMENTO

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





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

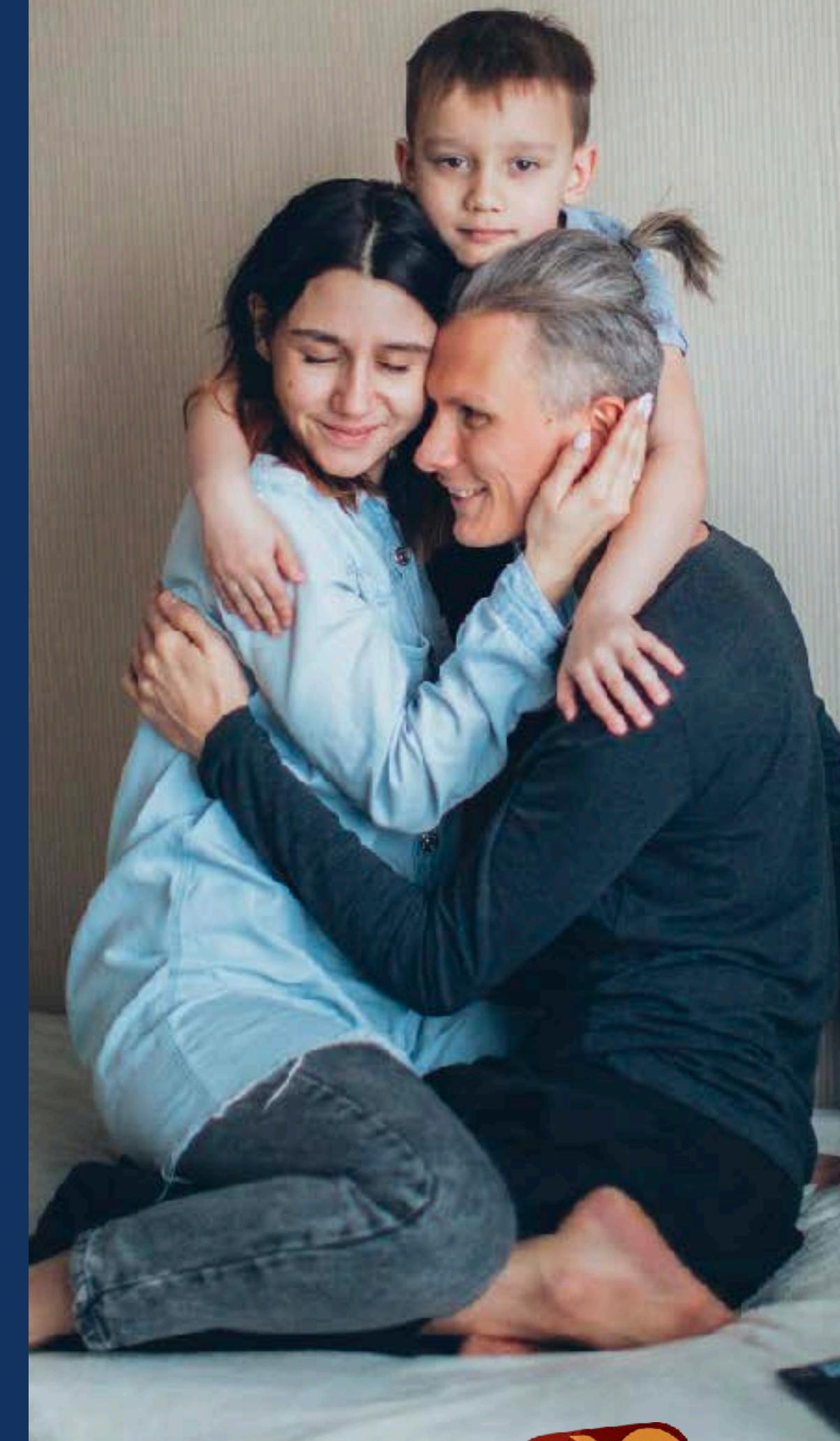
Hai preso la macchina senza chiedermi il permesso.

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

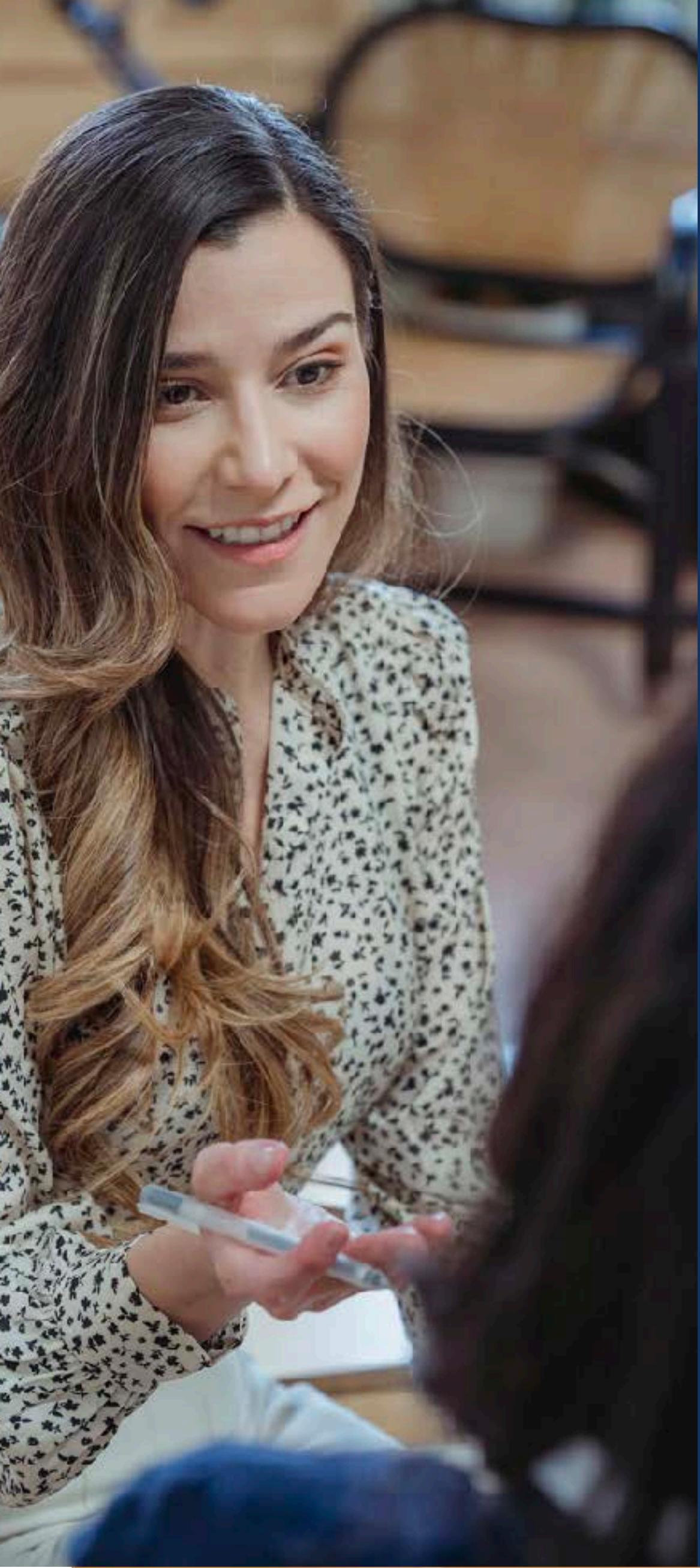
Mi sento fuori posto con tutte queste nuove tecnologie.

9

Mi sento di essere scortese nei loro confronti,

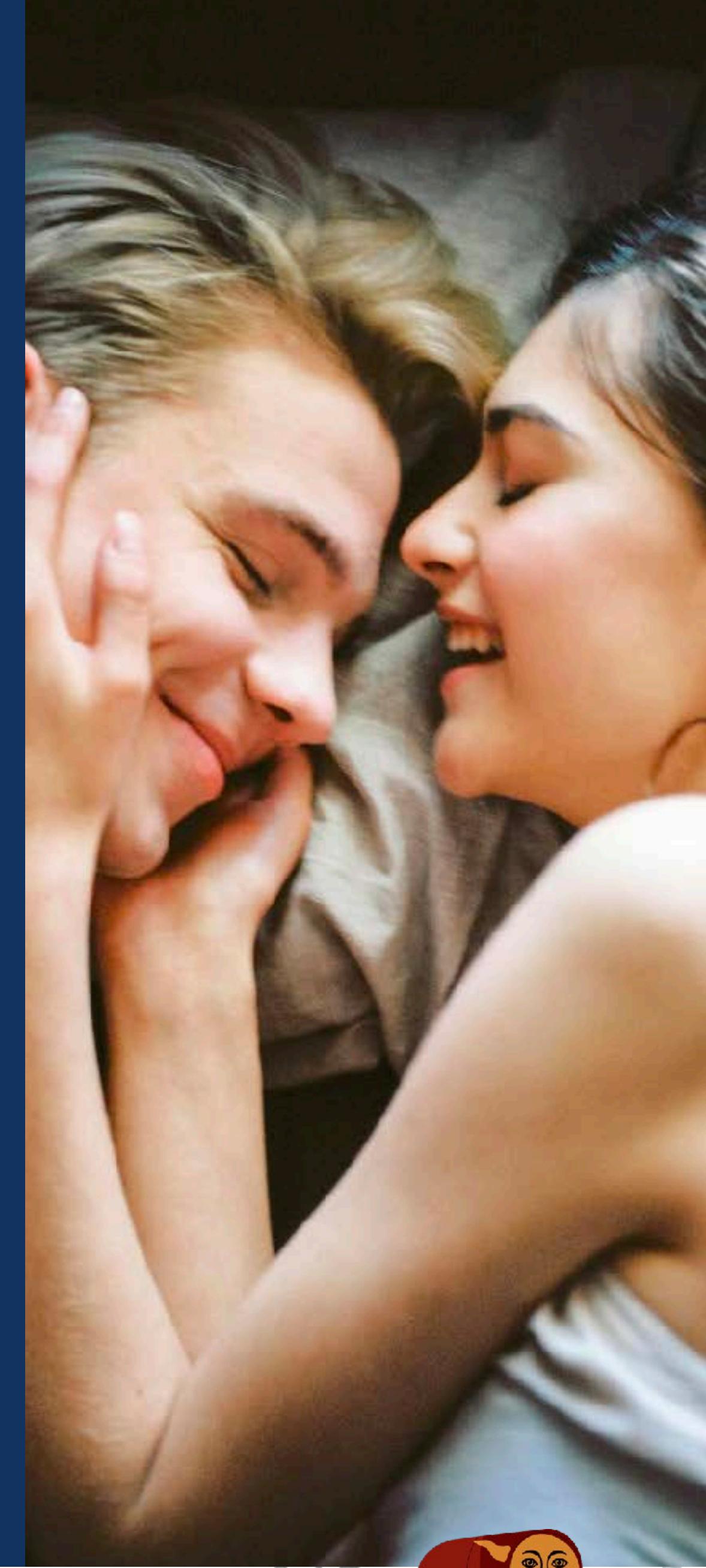
10

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.

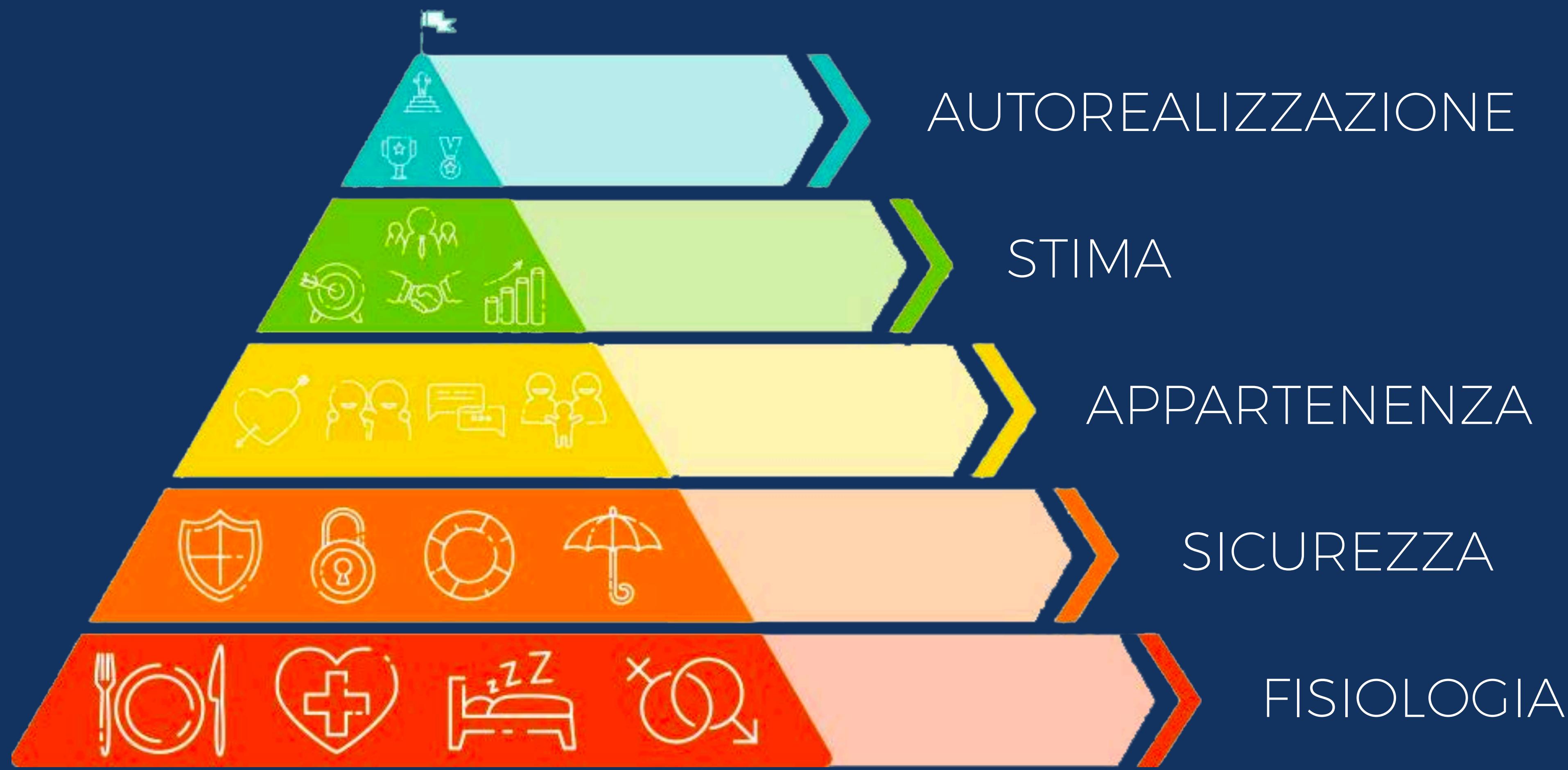


lo sciacallo e la giraffa

luisella civardi capellini



PIRAMIDE DI MASLOW: GERARCHIA DEI BISOGNI



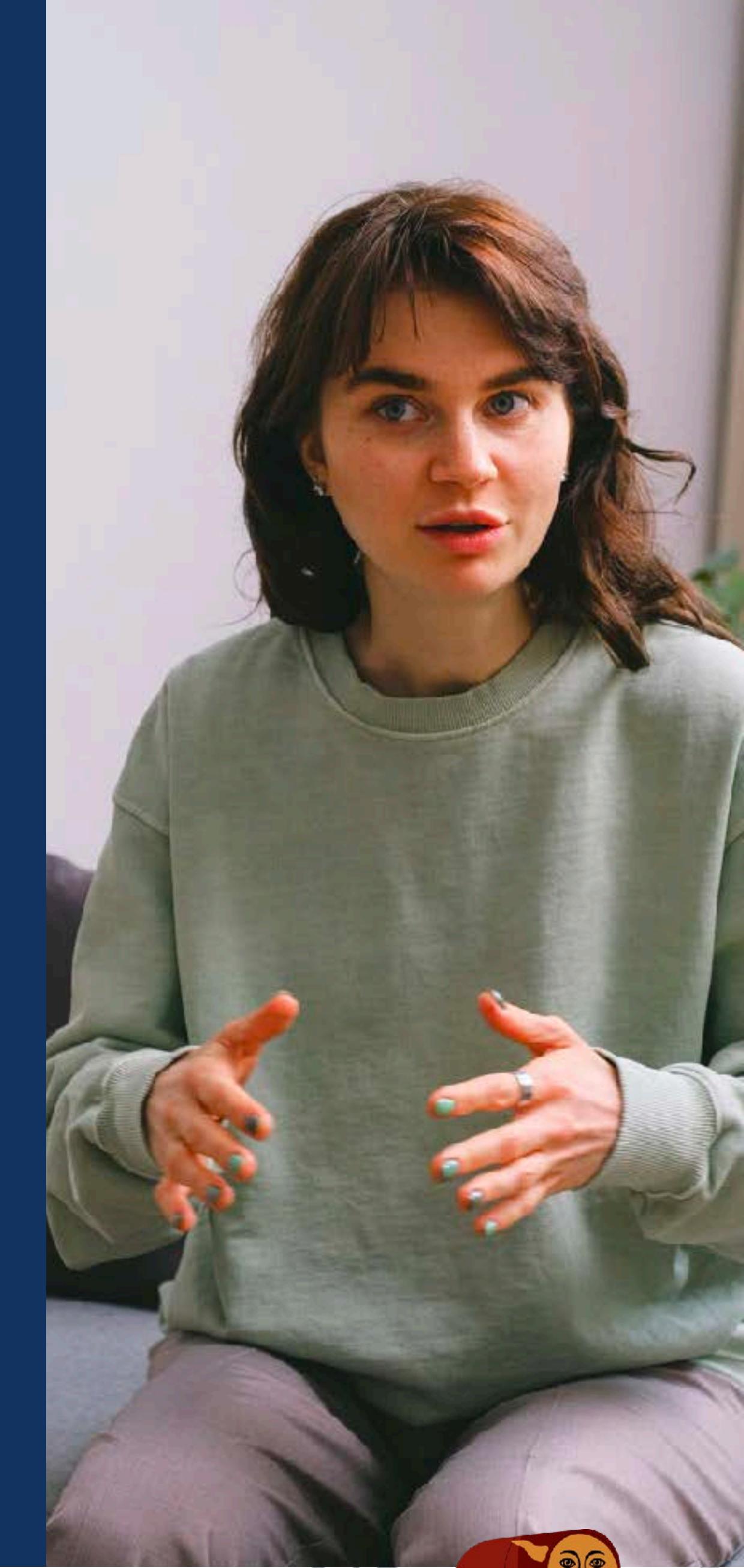
ESERCIZIO

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



lo sciacallo e la giraffa

luisella civardi capellini



LA RICHIESTA PER ESSERE SODDISFATTA DEVE POSSEDERE I SEGUENTI REQUISITI:

Dev'essere rivolta ad
una persona specifica.

1

Deve riguardare
il presente.

2

Dev'essere
concreta.

3

Dev'essere espressa
in forma positiva.

4

Dev'essere
realizzabile.

5

Deve lasciare
una o più scelte.

6

ESERCIZIO

FRASE

Es. Mi piacerebbe che tu mi ascoltassi.

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?

FRASE RIFORMULATA

Vorresti ripetermi con parole tue
quello che hai capito di ciò che ho appena detto?



LA RABBIA

lo sciacallo e la giraffa

luisella civardi capellini





**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.**

lo sciacallo e la giraffa

luisella civardi capellini



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?

1

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

A

Bisogno di affetto.

2

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

B

Bisogno di considerazione e condivisione.

C

Bisogno di appartenenza.

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 essere rispettata ed ascoltata/o.

Bisogno di avere un figlio/a ubbidiente.

Bisogno di non sprecare il mio tempo.

Bisogno di essere aiutata/o.



lo sciacallo e la giraffa

luisella civardi capellini

