

# GENDER SCHOOL

Affrontare la violenza di genere

**LA COMUNICAZIONE  
EMPATICA  
E NON VIOLENTA.  
UN'ESPERIENZA  
DOCUMENTATA  
PRESSO IL LICEO  
SCIENTIFICO STATALE  
'TERESA GULLACE'**



### **LA COMUNICAZIONE EMPATICA E NONVIOLENTA. UN'ESPERIENZA DOCUMENTATA PRESSO IL LICEO SCIENTIFICO STATALE 'TERESA GULLACE'**

*a cura di Anna Maria Carbone e Concetta Russo*

*La Comunicazione Empatica e Nonviolenta è stata inventata e messa a punto in oltre trent'anni di esperienza in giro per il mondo da Marshall Rosenberg, psicoterapeuta, allievo e amico di Carl Rogers. Rosenberg ha messo a punto la sua tecnica a partire dalla constatazione che, anche quando non se ne ha l'intenzione, le relazioni sono dolorose e difficili a causa delle modalità con le quali si comunica, intrise di inconsapevole violenza. Se intendiamo per "violenza" qualsiasi tentativo di mettere l'altro nella condizione di fare qualcosa contro la sua volontà, allora diventa evidente come i nostri sistemi educativi ci abbiano condizionati, nessuno escluso, a orientarci all'esterno, a preoccuparci di compiacere gli altri per timore di subire punizioni o ritorsioni. Tutto questo ci ha progressivamente allontanati e resi estranei a noi stessi e alle nostre istanze profonde, rendendoci sempre più incapaci di esprimerci e di relazionarci in modo rispettoso di noi stessi e degli altri. L'educazione che riceviamo sviluppa le nostre capacità e comprensione intellettuale, ma non le capacità di comprensione emozionale.*

*La violenza con cui comunichiamo è il risultato di una mancanza di consapevolezza, è l'espressione di una frustrazione che non trova le parole per esprimersi. Per questa ragione Rosenberg ha sviluppato e testato, anche in situazioni di conflitto estremo e di guerra, la sua tecnica, utile a migliorare la propria capacità di comunicare autenticamente, identificando ed esprimendo con chiarezza, in un modo rispettoso di sé e degli altri, ciò che sentiamo e che desideriamo ottenere. La Comunicazione Nonviolenta (CNV) viene anche chiamata comunicazione empatica. Il suo proposito, sia nell'ambito della vita di ognuno che in quello delle istituzioni sociali, è di favorire la creazione di relazioni umane solidali a partire dalla consapevolezza dell'interdipendenza del benessere di tutti e di ciascuno, e lo sviluppo di strumenti efficaci per intenderci e cooperare. La CNV enfatizza l'empatia e la compassione come i principi fondamentali a cui ispirare le nostre azioni, invece che lasciarci trascinare come facciamo di solito da paure, sensi di colpa, vergogne, obblighi o malcelate volontà di potenza. Viene anche enfatizzata la nostra responsabilità personale per ogni atto e ogni scelta compiuta in relazione agli altri, soprattutto in funzione del comune obiettivo della collaborazione globale. La CNV insegna ad ascoltare i bisogni più profondi delle persone, i nostri e quelli degli altri, promuovendo il rispetto, l'attenzione e l'empatia reciproca. Ci aiuta inoltre a individuare e articolare chiaramente ciò che "è vivo in noi" in termini di valori, sentimenti, bisogni e desideri, invece che preoccuparci soltanto di dissertare e giudicare. L'idea è che, quando siamo sereni e in contatto con il nucleo autentico di noi stessi e degli altri, siamo spontaneamente portati a favorire la conciliazione e la soddisfazione dei rispettivi bisogni. Rosenberg sostiene infatti che, anche se a volte sembriamo essere solo capaci di biasimare e aggredire, in realtà siamo tutti naturalmente orientati a contribuire con gioia alla vita e al benessere comune.*

# GENDER SCHOOL

## Affrontare la violenza di genere

Si riporta di seguito l'esperienza del Liceo Scientifico Teresa Gullace di Roma. L'osservazione partecipante<sup>1</sup> è la tecnica principale scelta per riportare i dati dell'evento osservato. La conoscenza della Comunicazione Nonviolenta nel Liceo Scientifico Statale "Teresa Gullace" è stata introdotta, su proposta dell'insegnante di Filosofia (prof. Carla Giannini) e della Seconda Collaboratrice con funzioni di Vicario (prof. Gabriella Rinaldi) con una conferenza di due ore ad adesione volontaria originariamente riservata agli allievi del Liceo di Scienze Umane e successivamente estesa, su loro richiesta, anche agli studenti del Liceo Scientifico. All'incontro, tenuto nell'Aula Magna della succursale di via A. Solmi il 14 febbraio 2018, hanno aderito e partecipato 9 classi di entrambi i licei, per un totale di circa 180 ragazzi. Parallelamente alle attività rivolte agli studenti, la scuola ha continuato a mettere a disposizione degli studenti uno "sportello di ascolto" attivo da 3 anni e di cui è responsabile la professoressa Giannini.

---

<sup>1</sup> L'osservazione partecipante è una strategia di ricerca nella quale il ricercatore si inserisce: in maniera diretta (quindi in prima persona) per un periodo di tempo relativamente lungo (fino a qualche anno) in un determinato gruppo sociale preso nel suo ambiente naturale instaurando un rapporto di interazione personale con i suoi membri allo scopo di descriverne le azioni e di comprenderne, mediante un processo di immedesimazione, le motivazioni (vedere il mondo con gli occhi dell'osservato).

## **DESCRIZIONE DEL CONTESTO**

L'Istituto è nato nel 1979 come "32° Liceo Scientifico", assumendo in un secondo momento il nome di Liceo Scientifico Statale "Teresa Gullace Talotta", in onore della donna che è diventata il simbolo della Resistenza delle donne del popolo romano, che osò opporsi alla violenza nazista e fu trucidata il 3 marzo 1944. Teresa Gullace Talotta è l'unica donna ad essere sepolta tra i caduti della Resistenza.

Il liceo è situato in una zona tra l'area di via Tuscolana e il popoloso quartiere di Cinecittà Est, ma sono sempre maggiori le iscrizioni di ragazzi provenienti dai centri posti sulle grandi vie di collegamento ai Castelli.

La sede centrale si trova in Piazza Cavalieri del Lavoro n°18, presso la grande arteria di Viale Palmiro Togliatti. A breve distanza, si trova la sede di Via Arrigo Solmi n°27.

## **DESCRIZIONE DELL'ATTIVITÀ**

Con l'avvio dell'anno scolastico 2018-2019 è stato presentato un progetto di formazione di 10 ore, di cui ne sono state approvate 6, sulla Comunicazione Nonviolenta volto a fornire ai partecipanti (ragazzi ed insegnanti) le competenze necessarie sia per acquisire consapevolezza delle loro modalità di comunicazione sia per proporsi come mediatori in caso di conflitti nell'ambito delle loro classi o all'interno della scuola.

Le 6 ore sono state suddivise in tre incontri pomeridiani da due ore ciascuno, a partecipazione volontaria, precedute da altre due ore di presentazione della Comunicazione Nonviolenta erogate nell'ambito della Settimana dello Studente, anch'esse fruibili su richiesta di ogni studente, a cui hanno partecipato circa 30 ragazzi.

## **PRIMO INCONTRO: 13 FEBBRAIO 2019**

Al primo incontro tenutosi nell'aula magna della sede centrale del Liceo hanno partecipato genitori, insegnanti (9 adulti in totale) e 29 ragazzi, di cui due, particolarmente problematici, su invito dei professori e dei dirigenti scolastici.

La sessione comincia con la proiezione di slides introduttive dei concetti di "comunicazione" e "violenza" per passare poi all'illustrazione del metodo di Rosenberg.

Con l'utilizzo delle marionette vengono illustrati i concetti di "sciacallo" e "giraffa" per indicare gli atteggiamenti violenti e quelli empatici.



**Figura 1** La giraffa e lo sciacallo, Marshall Rosenberg, img. tratta da <https://youtu.be/LRBGCpXpJvc> Descrizione dell'attività

I ragazzi vengono sollecitati a porre domande o a condividere riflessioni e considerazioni.

Gli adulti mostrano atteggiamenti di scetticismo pur essendo disponibili a comprendere meglio la Comunicazione Nonviolenta, di cui alcuni hanno una conoscenza approssimativa ed altri non ne hanno affatto.

I ragazzi sono interessati a comprendere come evitare il dispendio di energie provocato dal sentirsi costretti a mantenere atteggiamenti aggressivi per necessità e non per scelta. Alcuni di loro segnalano di sentirsi in qualche modo "costretti" dal contesto aggressivo ad adeguarsi pur non desiderando farlo

### ***"Ma se mi insultano io devo rispondere"...***

Chi spiega illustra che il modello Nonviolento non indica il "fare buon viso a cattivo gioco" e che men che mai suggerisce comportamenti di fuga come antidoti al conflitto.

Si passa poi all'approfondimento di ciascuno dei passaggi della Comunicazione Nonviolenta, il primo dei quali è l'osservazione senza giudizio.

A questo proposito i ragazzi, su invito della docente, descrivono qualcosa della loro giornata e insieme si valuta quanto, nelle loro descrizioni, è giudizio e quanto è resoconto.

Appare evidente sin da subito che in moltissime circostanze di quanto accaduto non si parla affatto, o lo si fa in modo marginale, mentre la gran parte dell'attenzione è focalizzata sui giudizi.

Si passa poi a esaminare il secondo passaggio della tecnica che riguarda l'espressione dei sentimenti e ci si focalizza sul rintracciare il nesso tra ciò che si pensa di un fatto e l'emozione che si attiva in conseguenza di questo pensiero.

Ci si sofferma sul concetto di "responsabilità" dei propri sentimenti e su quello di "potere", direttamente collegato.

Questo aspetto suscita diverse reazioni, anche tra gli adulti, che sollevano obiezioni del tipo *“se non fa quello che dico io mi fa arrabbiare ed è responsabilità sua”*.

Concluso il secondo punto si passa al terzo, esprimere i propri bisogni insoddisfatti.

Viene proiettata la slide della Piramide di Maslow e viene chiesto ai ragazzi se conoscono la differenza tra un bisogno e un desiderio.

Molti di loro intervengono per suggerire risposte: il bisogno è necessario e il desiderio no, il bisogno è immediato e il desiderio è differibile, il bisogno è utile il desiderio è voluttuario.

Si chiarisce la genesi e il significato che Maslow ha attribuito alla sua Piramide per poi concludere la sessione indicando il bisogno come innato e il desiderio, strumento o strategia di soddisfacimento del bisogno, indotto e condizionato dalla cultura.

Si passa quindi ad un breve *“brain storming”* sui desideri collegabili con il bisogno di mangiare enfatizzando il fatto che sono sostituibili tra loro in base alle circostanze del momento.

## **SECONDO INCONTRO: 20 FEBBRAIO 2019**

Il numero di alunni e insegnanti che hanno aderito al seminario su base volontaria è di 27 studenti e 7 adulti.

La sessione comincia con la proiezione di una slide che riproduce la Piramide dei bisogni di Maslow.

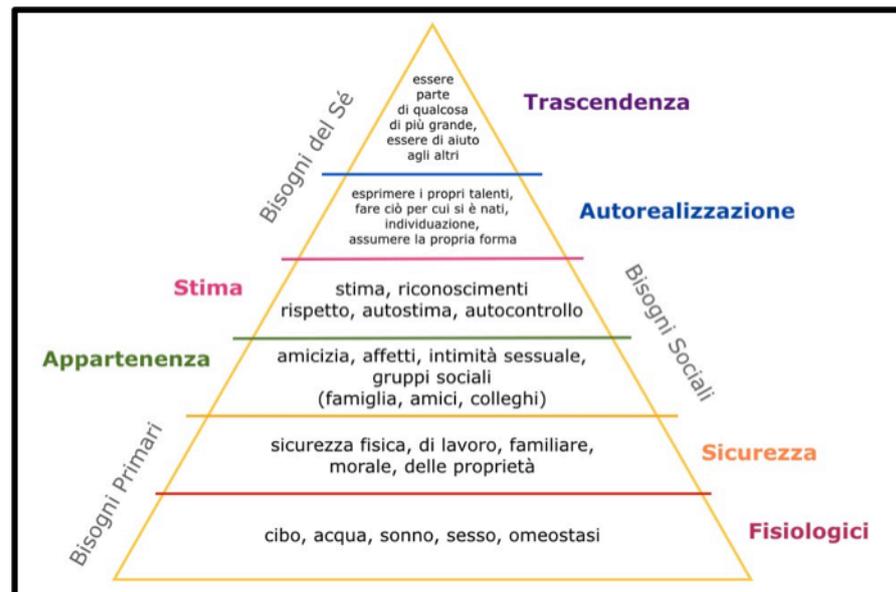


Figura 2 Piramide di Maslow

L'esperta pone alcune domande stimolo su possibili interrogativi dei presenti sul tema già introdotto nel primo incontro, tra cui, ad esempio:

Avete fatto caso a quanti giudizi esprimete quando parlate?

Avete osservato quanto i vostri pensieri e le vostre opinioni determinino i vostri sentimenti?

Entriamo nel Come si fa...

Si distribuiscono ai presenti tre elenchi:

1. Sentimenti che provo quando i miei bisogni sono soddisfatti,
2. Sentimenti che provo quando i miei bisogni non sono soddisfatti e
3. Un elenco dei bisogni.

Gli elenchi sono presenti nel libro "Le parole sono finestre (oppure muri)" di M. B. Rosenberg, ed. Esserci, e vengono distribuiti per facilitare i ragazzi nell'esplorazione del tema.

Qual è la differenza tra bisogno e desiderio?

I ragazzi rispondono timidamente cercando di ricordare il precedente incontro. Si fa l'esempio delle vite complicate degli artisti, che in un certo senso capovolgono la piramide dei bisogni perché, inseguendo l'autorealizzazione, fanno a meno della soddisfazione di bisogni 'dalla base più larga e solida', come ad esempio la sicurezza di un'occupazione.

Quarto punto del metodo di Rosenberg: fare una richiesta precisa.

*Cosa dice Rosenberg?* La richiesta deve essere precisa.

Esempi: 'Per favore non chiamare ogni mezz'ora'

Si va a interpretazione personale, chi riceve questa richiesta rimane confuso.

Ci sono interventi, qualcuno prova a rispondere per dare una spiegazione a queste frasi ambigue...

La docente spiega meglio come una frase ambigua può portare facilmente a fraintendimenti ed equivoci.

Domanda di un adulto: *Se cerchi di essere gentile sei per forza sciacallo?*

Non siamo "sciacalli" solo quando siamo aggressivi, ma anche quando siamo poco chiari o facciamo molto complimenti, perché si tratta comunque di giudizi.

Un complimento è facilmente confondibile e potrebbe manipolarmi, come ad esempio quando sul posto di lavoro il capo ti dice *"tu che sei tanto brava a scrivere... compila il verbale"*.

Ipotesi di ragazzi sul perché si verificano certi tipi di comunicazione:

- Paura di indispettire l'altro?
- Non sappiamo neanche noi cosa vogliamo!

Chi spiega ci dice che il rischio più temuto, nel fare una richiesta, è quello di ricevere un NO. Cosa succede se riceviamo un rifiuto?

Chiedere pretendendo mette l'altro nella situazione peggiore. (Sono pochi gli studenti che prendono appunti... Molto ascoltano e basta, ma sono interessati).

Se sono sicura che quello che chiedo lascia l'altro libero di dire di no allora la richiesta non è una pretesa.

Altro esempio:

'Vorrei che tu mi volessi bene.'

Non posso chiedere questa cosa, le emozioni non si scelgono...

Seguono altri esempi.

'Non voglio più continuare a lamentarmi così tanto'

Come lo traduco in 'giraffese'?

'Voglio smettere di parlare dei miei acciacchi tutti i giorni.'

Girare l'azione in positivo e offrire dei riferimenti precisi.

Gli esempi sono dieci. L'ultimo è più ostico per i ragazzi:

'Vorrei che in questo momento rispettaste la mia esperienza'

Intervento di un adulto sul significato dei dieci esempi. Sono tutti esempi di comportamenti sbagliati? Chi spiega ci dice che sono esempi per far comprendere quanto riusciamo a essere 'sciacalli' senza volerlo essere.

Fare le giraffe significa usare più parole.

Si costruisce insieme un esempio a partire dall'elenco dei bisogni.

'Sono in ritardo'

Se questo mi procura agitazione significa che c'è un mio bisogno insoddisfatto da qualche parte (intanto in aula entrano altri ragazzi a un'ora dall'inizio) come ad es. di apprezzamento da parte degli altri, dice un'insegnante, mentre i ragazzi avanzano altre ipotesi. Emergono tante risposte. Chi spiega ci dice quanto sia importante darsi delle risposte.

"Sono agitata, ho trovato il bisogno". A questo punto mi chiedo quali scelte ho a disposizione per soddisfarlo in ogni caso. Mi accorgo di aver trovato la soluzione giusta quando l'ansia scende.

Il sentimento è sempre la porta di accesso a un bisogno insoddisfatto.

Un'insegnante propone l'esempio dall'ansia da interrogazione, un esempio che suscita molte battute in aula.

Esempio di uno studente, Edoardo: "Ansia o cosa durante il compito di fisica?" L'esperta propone di leggere insieme l'elenco dei sentimenti e di far segnare a Edoardo quelli che gli sembra siano attinenti al suo caso. Lui indica:

adirato, amareggiato, colpevole, deluso, demoralizzato, disilluso, impotente, insoddisfatto, perso d'animo, raccapricciato.

Lo studente deve ora cercare di restringere il campo dei sentimenti presenti in questa lista e metterli a confronto con la lista dei bisogni:

Accettazione personale, auto-realizzazione, considerazione personale. Tre bisogni personali. 'puzza di auto sciacallo!'

Domandati "cosa dici a te stesso quando sei meno che perfetto?"

Cosa mi dico quando non sono all'altezza delle mie aspettative? Questa è la misura per capire quanto noi stessi siamo sciacalli con noi stessi e quanto dolore di provochiamo.

Domanda di una prof: "Perché il consiglio non richiesto provoca rabbia?"

Il potere dell'empatia. Ragioniamo ora su come si ascolta.

Quali gli ostacoli dell'empatia? Dare consigli, cercare di tirare su, è da sciacalli perché propongo soluzioni mie che all'altro potrebbero non essere utili perché non sappiamo come l'altro vuole affrontare le cose e come.

Io devo essere in ascolto, ma senza andare per forza a offrire soluzioni. Il rischio è quello di comunicare all'altro che lui, da solo, non è in grado di trovare soluzioni. Uno degli studenti, lo stesso dell'esempio del compito di fisica, Edoardo, interviene in risposta l'interrogativo posto dall'esperta e offre una esatta interpretazione.

Provocazione di un insegnante: "Ma se qualsiasi cosa faccio sbaglio allora a cosa serve ascoltare?"

Chi spiega ci dice che quelli elencati sono ostacoli, ma che esistono delle alternative.

(C'è distrazione in aula)

Domanda di uno studente: "Chiedo consigli e non li ricevo. Se ne fregano di me?"

No. Ci sono dei momenti in cui è meglio non dire nulla.

Chiede la stessa cosa anche un'altra studentessa, che ha qualche difficoltà a porre l'esempio (è di madrelingua francese), ma che alla fine riesce a spiegarsi...

Altro esempio:

'Secondo te cosa devo fare?'

L'esperta riparte dalla consultazione della lista dei bisogni. Quale bisogno vuol soddisfare chi pone questa domanda? In realtà si sta comportando in modo sciacallo: verso l'altro scaricandogli la responsabilità di decidere al suo posto e verso se stesso perché da solo non crede di potercela fare.

Il comportamento migliore, in questo caso, da parte dell'altro sarebbe quello di sostenerlo nel trovare da solo la soluzione aiutandolo a ragionare e restituendogli il potere di decidere partendo dal presupposto che siamo tutti capaci di farlo.

Alle ore 17.00 si chiude la sessione. Per la prossima volta l'esperta lascia alla platea il compito di riflettere su cinque domande:

1. Con chi mi arrabbio più spesso?
2. Cosa mi fa arrabbiare di quello che più spesso mi fa arrabbiare?
3. Come mi sento oltre ad arrabbiato?
4. Cosa faccio o cosa dico?
5. Cosa ottengo?

## **TERZO INCONTRO: 27 FEBBRAIO 2019**

All'ultimo incontro sono presenti circa 20 alunni e 5 adulti.

La sessione riprende dalle risposte che i presenti hanno dato alle 5 domande sulle quali l'esperta aveva chiesto di riflettere la volta scorsa.

Risposte alla prima domanda: con chi mi arrabbio più spesso?

Mamma - Fratello - Fidanzata - Figlia - Prof - Marito

Risposte alla seconda domanda: cosa mi fa arrabbiare?

Non ti capiscono - Esercitano controllo - Non aiuta in casa - Egoismo - Vogliono che tutto vengo a fatto a modo loro - Troppo protettivi - Mancanza di comprensione delle esigenze degli altri - Mancanza di fiducia - Presunzione di sapere e di voler fare tutto da soli - Non mi ascolta (il marito)

Risposte alla terza domanda: come mi sento?

Incompresa - Triste - Delusa - Infastidito - Straziato (dalla fidanzata) - Avvilta - Sola (dal marito)

Risposte alla quarta domanda: cosa faccio?

Rinfacciare - Dico: Basta! - Smetto di parlare faccio l'offesa - Cerco di ragionare ma poi mi inc... - Li faccio sentire in colpa - Vendetta

Risposte alla quinta domanda: cosa ottengo?

Niente!

È proprio questa la risposta più importante, spiega l'esperta, perché questo gioco fa capire come certi comportamenti non ci portano da nessuna parte eppure continuiamo ad applicarli e continuiamo a sbagliare.

Che cos'è che determina la nascita di un particolare tipo di atteggiamento piuttosto che un altro? Dobbiamo spostare l'attenzione dal comportamento manifesto agli elementi interni che sono responsabili di questo comportamento.

Molte delle risposte sono dei giudizi, comunque. Cerchiamo di ragionare su un evento che ha portato a certe risposte da parte di una delle alunne.

La docente sollecita i ragazzi a citare fatti precisi per illustrare le ragioni delle loro arrabbiate espresse in forma di giudizi.

Seguono esempi.

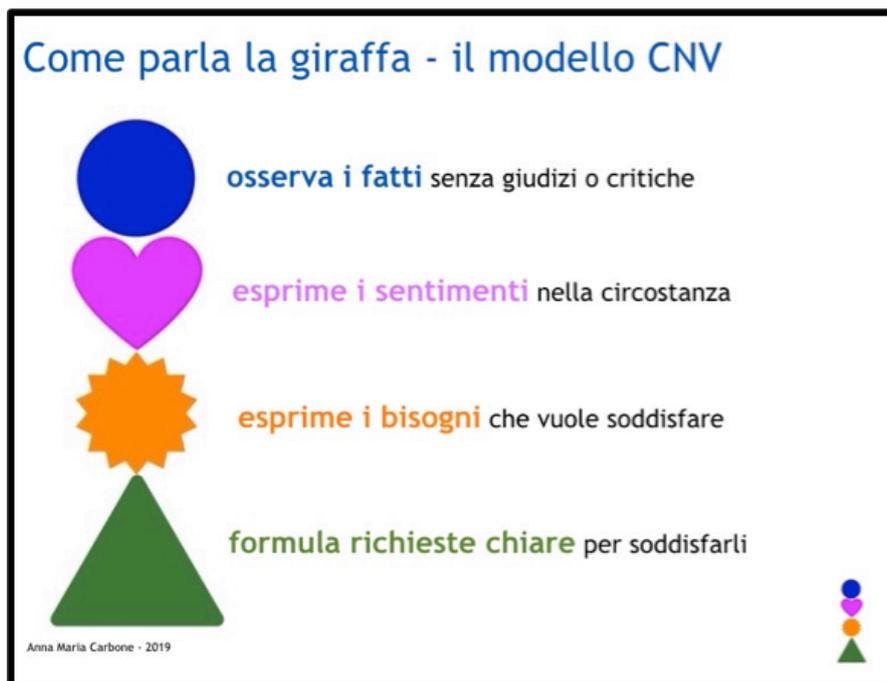
'Mangio poco. Per me è normale ma per i miei no. Mi dicono che è sbagliato, ma io non voglio un punto di incontro. È la mia vita faccio come mi pare.. ..'

La docente le chiede quale loro bisogno, secondo lei, i suoi genitori cercano di soddisfare dicendole di mangiare.

La ragazza consulta l'elenco dei bisogni. Trova la risposta. I genitori cercano di soddisfare un proprio bisogno, in questo caso quello di sicurezza (che lei stia bene).

Quale bisogno tu cerchi di soddisfare rispondendo: "è la mia vita faccio come mi pare"? La ragazza cerca nell'elenco... bisogno di autonomia.

Come posso tradurre in giraffese la risposta sciacalla? In "adesso non ho fame mangerò più tardi".



**Figura 3** Come parla la giraffa - Il modello CNV

Passiamo ora all' esempio di un ragazzo che si sente frustrato dalla sua ragazza perché gli dice di non pensare mai ai suoi bisogni. Lui invece dice che fa di tutto per lei...

Ricostruiamo la sua situazione. Che bisogno ha lei? Lui dice "di rompere le scatole..."

All'uscita di scuola, lui è uscito un'ora prima di lei. Lui è andato a mangiare e poi è tornato a scuola ad aspettare lei, che gli ha chiesto "perché non hai pensato che potevamo mangiare insieme? lo avrei voluto mangiare con te". Questa osservazione della ragazza lo ha fatto sentire "straziato".

Ragionando sull'accaduto, il ragazzo ha spiegato che aveva fame e per questo non l'ha aspettata per andare a pranzo insieme. In fondo aveva fame, è un bisogno fisiologico e per questo motivo non ha pensato di dirle di andare insieme e di aspettarla. Il bisogno di lei è invece di condivisione. Lui avrebbe potuto allora soddisfare il proprio bisogno mangiando uno spuntino e poi aspettare lei per un pranzo e così soddisfare anche il bisogno di condivisione di lei.

Questo è un esempio di conflitto tra i bisogni, lo sciacallo fa prevalere il soddisfacimento del suo a scapito di quello dell'altro oppure sacrifica il suo a favore di quello dell'altro (entrambe modalità violente) mentre la giraffa sceglie di trovare un modo per soddisfare i bisogni di entrambi.

Passiamo a un altro esempio legato alla risposta: 'Vogliono che tutto venga fatto a modo loro.'

Esempio di un'altra ragazza: camicia piegata male e conseguente rimbrotto da parte della mamma. Il mio e il suo bisogno entrano in conflitto. Perché mi infastidisce fare come dice la mamma? Perché la sua è una pretesa e già so che non rispettandola ci saranno delle conseguenze.

La pretesa non lascia lo spazio soddisfare i bisogni di tutti ma solo di chi la fa.

'Se vuoi essere vista devo fare così...!' (Visione sciacallo mamma)

.....

Altro esempio: 'Troppo protettivi...!'

Un ragazzo lamenta: 'La mamma organizza la giornata al posto mio'. La mamma che bisogno vuole soddisfare così? NON SI FIDA DI ME. Vuole fare al posto mio per un bisogno di sicurezza. Vuole che tutto vada liscio, non vuole proteggermi. Il mio invece è un bisogno di autonomia e lei non me ne dà atto. Io ho alzato la voce. TU NON MI VEDI. Come la risolvo?

Rivedo la situazione dal suo punto di vista e applico il giraffese, prendo tempo e penso a una risposta. (modello CNV).

Sul prendersi il tempo per trovare la modalità di espressione giraffa viene raccontato l'evento in cui Rosenberg in Svizzera si trova a dover interpretare la parte del carnefice con una donna del Ruanda.

Abbiamo tutti la possibilità di scegliere di non essere sciacalli.

Posso modificare piccoli ma enormi passaggi.

Chiusura. Cosa ne pensano i ragazzi di questa sessione?

La giornata termina con l'esempio positivo di una ragazza che ci racconta di come si è comportata nei confronti della sorella appena lasciata dal ragazzo: lei ha applicato empatia senza emettere giudizi nei suoi confronti o dicendole cosa fare, ma semplicemente standole accanto. La sorella alla fine le ha detto grazie per non averle detto frasi fatte o offerto soluzioni.

### **FEEDBACK A POSTERIORI**

Al termine della lezione alcuni ragazzi e diversi insegnanti hanno dichiarato il dispiacere per la fine del ciclo di incontri, espresso apprezzamento ed indicato la necessità e l'auspicio di ripetere l'esperienza per una durata più lunga rispetto alle 6 ore di quest'anno.

Un colloquio informale successivo ha fornito lo stesso feedback, esteso anche al fatto che alcuni degli insegnanti presenti erano scettici e in qualche modo "prevenuti" rispetto all'iniziativa e che, al termine degli incontri, hanno manifestato, oltre al gradimento personale e all'interesse ad approfondire lo studio e l'applicazione del metodo, anche l'intenzione di coinvolgere di più i loro allievi nella conoscenza e nell'applicazione della Comunicazione Nonviolenta.

## CONCLUSIONI...

*L'esperienza è stata utile a verificare l'interesse dei ragazzi a modalità comunicative che li aiutino a uscire dagli atteggiamenti violenti a cui, in qualche misura, si sentono costretti dal contesto.*

*Una delle considerazioni su cui sono stati tutti d'accordo è che gli atteggiamenti violenti sono faticosi da sostenere nel lungo periodo ma, dal punto di vista dei ragazzi, sono inevitabili poiché imposti dalle modalità più usate nel loro contesto.*

*L'attenzione al "cosa pensano gli altri" o, peggio, al "cosa si aspettano che io faccia o dica", o ancora "cosa è meglio che io faccia" produce una modalità reattiva che spesso i ragazzi sentono di subire piuttosto che scegliere.*

*Questo genera sentimenti di frustrazione che, peraltro, non trovano risposte risolutive. Emblematica, a questo proposito, la risposta alla domanda 5 che indica la consapevolezza dell'inefficacia delle modalità violente e il conseguente persistere di sentimenti di frustrazione che, sedimentando, producono un innalzamento del livello di reattività personale e la conseguente necessità di trovare un "bersaglio" su cui scaricare la tensione emotiva.*

*I passaggi della Comunicazione Nonviolenta aiutano a guardarsi dentro e a recuperare, con la propria responsabilità personale, anche il potere di scegliere e forniscono strumenti operativi utili a non cedere ad atteggiamenti violenti in modo reattivo ma, al contrario, restituiscono la possibilità concreta di scegliere come guardare al contesto e come reagire.*

*La Comunicazione Nonviolenta, quindi, è stata riconosciuta come strumento valido per guardare la realtà con occhi diversi, ascoltarsi in modo autentico, affermare le proprie ragioni e le proprie richieste in modo tale da rendere più probabile che siano accolte.*





