



PAROLE PER INCLUDERE E DIALOGARE

Anna Maria Carbone

È ormai un fatto acclarato che la violenza contenuta nel linguaggio quotidiano, diventata inconsapevole, sia alla base delle tante tensioni relazionali e delle difficoltà a comprendersi prima ancora che ad accettarsi reciprocamente.

Il fatto che le parole violente e discriminatorie siano state normalizzate, però, non ne diminuisce affatto la carica emotiva e affettiva che scatena quelle reazioni, offensive o difensive, che rendono gli scambi comunicativi complicati quando non impossibili.

Per aiutarci a riconoscere la violenza nascosta nelle parole, a modificarle e a trovare modalità alternative di espressione abbiamo a disposizione la **tecnica della Comunicazione Empatica e Nonviolenta** messa a punto dallo psicologo polacco naturalizzato statunitense **Mashall B. Rosenberg** (1934-2015).

Amico e collaboratore di Carl Rogers, candidato al Premio Nobel per la Pace, Rosenberg ha messo a punto il suo metodo e lo ha sperimentato con successo per oltre 40 anni in situazioni di guerra o di conflitto grave in tutto il mondo (Serbia, Israele, Ruanda).

Particolarmente attento alle nuove generazioni, Rosenberg ha inoltre formato centinaia di insegnanti e collaborato a lungo con le scuole, affrontando e risolvendo brillantemente conflitti legati alla presenza delle gang nei licei e, più in generale, alla violenza basata sulle discriminazioni. In Israele e in Serbia, finanziate inizialmente dall'ONU, sono state fondate ed esistono scuole il cui metodo didattico è basato sull'approccio di Rosenberg.

Convinto sostenitore della innata capacità degli esseri umani, quando liberi dai condizionamenti socio-culturali, di relazionarsi tra loro in modo costruttivo, Rosenberg ha dedicato la sua vita ad aiutare le persone, in particolare i giovani in età scolare, a ritrovare la capacità innata di donare spontaneamente, di vivere felicemente e di cooperare invece che competere.

Questa tecnica, basata in primo luogo sul linguaggio, **insegna a parlare senza valutare**, giudicare, etichettare gli altri e **offre un'alternativa valida alle reazioni automatiche di attacco** o fuga di fronte alle difficoltà relazionali liberando, al contempo, dalle abitudini inconsapevoli. Aiuta a riconoscere e rivalutare i pregiudizi e gli stereotipi assimilati

dall'ambiente favorendo l'autonomia e il discernimento dei dati di realtà.

Migliora la capacità di comunicare in modo autentico, insegnando ad identificare ed esprimere con chiarezza, nel rispetto di sé e degli altri, ciò che si sente e che si desidera ottenere.

È un linguaggio nuovo e rivoluzionario che con semplicità trasforma il modo di esprimersi e permette di liberarsi dalla violenza, evidente o nascosta, consapevole o inconsapevole che sia.

Il metodo di Rosenberg **aiuta ad attivare l'empatia**, cioè l'innata capacità degli esseri umani di ritrovarsi e riconoscersi al di là dei pregiudizi e degli stereotipi, di superare le discriminazioni a favore di un reciproco riconoscimento basato sul rispetto e sulla integrazione delle diversità.

La bibliografia che segue è suddivisa in sezioni, di cui quella intitolata "corollari" contiene i **testi fondamentali dai quali è scaturita ed è stata sviluppata la tecnica** della Comunicazione Nonviolenta. Seguono poi le sezioni riguardanti gli **approfondimenti della tecnica**, i testi espressamente rivolti ai genitori ed agli insegnanti ed infine una **raccolta di strumenti**, attività e risorse didattiche a disposizione di genitori, insegnanti ed educatori che abbiano il desiderio di implementare la Comunicazione Nonviolenta nelle loro attività.

Il volume indicato nella sezione "Ricerche" riporta in modo analitico la metodologia e gli esiti della sperimentazione condotta in Italia in 3 plessi scolastici dello stesso circolo didattico di Montecchio (RE) tra il 1998 e il 1999, che ha coinvolto, oltre ai bambini, anche le famiglie e gli insegnanti.

BIBLIOGRAFIA DI APPROFONDIMENTO DEI TEMI DELLA COMUNICAZIONE EMPATICA E NONVIOLENTA

Corollari

Fromm, E. *L'arte di amare*, Mondadori - Oscar, 1° ed. 1956

Fromm, E. *Fuga dalla libertà*, Mondadori - Oscar, 1° ed. 1963

Frankl, V. *Alla ricerca di un significato della vita*, Mursia, 1° ed. 1952

Frankl, V. *Uno psicologo nei lager*, Ares

Maslow, A. *Motivazione e personalità*, Armando Editore

Maslow, A. *Verso una psicologia dell'essere*, Astrolabio-Ubaldini

Rogers, C. *Potere personale*, Astrolabio, 1° ed. 1977

Rogers, C. *La Terapia centrata sul cliente*, Giunti, 1° ed. 1961

Krishnamurti, J., *Educare alla vita*, Mondadori, 1° ed. 1953

Le basi e la tecnica della CNV

Faure, J. P. – Girardet, C. *Empatia*, Terra Nuova
Rosenberg, M. B., *Le parole sono finestre (oppure muri)*, Esserci
Rosenberg, M. B., *Le tue parole possono cambiare il mondo*, Esserci
Rosenberg, M. B., *Preferisci avere ragione o essere felice?*, Esserci
Rosenberg, M. B., *Il Linguaggio Giraffa*, Esserci
Bourret, M., *La cassetta degli attrezzi dell'empatia*, Amrita

Ricerche

Costetti, V. *La sperimentazione CNV nella scuola primaria*, Esserci

Per genitori

Faure, J. P., *Senza punizioni né ricompense*, Terra Nuova
Rosenberg, M. B., *Educare con la Comunicazione nonviolenta*, Esserci
Rosenberg, M. B., *Crescere i bambini con la Comunicazione Nonviolenta*, Esserci
Rosenberg, M. B., *Educare la Comunicazione Nonviolenta*, Esserci
Rosenberg, M. B., *Vivere l'amore ogni giorno*, Esserci
Rosenberg, M. B., *In famiglia quale comunicazione?*, Esserci

Per gli insegnanti

Costetti, V., *A scuola come essere umani (non come sedie)*, Esserci
Rosenberg, M. B., *Educazione che arricchisce la vita*, Esserci
Rosenberg, M. B., *Educazione reciproca*, Esserci
Rosenberg, M. B., *Insegnare ai bambini con empatia*, Esserci

Strumenti - attività - risorse didattiche

Bertani, M., *La Bellezza è per tutti*, Esserci
Costetti, V., *Così diversi, così umani*, Esserci
Costetti, V. – Rinaldini, M. (a cura di) *L'arcobaleno delle emozioni*, Esserci
Costetti, V. – Rinaldini, M. (a cura di) *L'arcobaleno dei bisogni*, Esserci
Hart, S. – Kindle Hodson, V., *La classe senza ostacoli*, Esserci
Hart, S. – Kindle Hodson, V., *A scuola con empatia*, Esserci
Sokol Green, N., *La classe giraffa*, Esserci